NEW YORK TIMES BESTSELLER

ĐÃ BÁN TRÊN 1 TRIỆU BẢN

CHA MẸ ĐỘC HẠI

Vượt qua di chứng tổn thương và Giành lại cuộc đời bạn



SUSAN FORWARD PH.D.
& CRAIG BUCK

Nguyễn Thị Thanh Hằng dịch

SKYkids

CHA MẸ ĐỘC HẠI

Tác giả: Susan Forward Ph.D & Craig Buck

Nhà xuất bản: NXB Thế Giới

Chuyển ngữ: Nguyễn Thị Thanh Hằng

Cha mẹ độc hại - Vượt qua di chứng tổn thương và giành lại cuộc đời bạn

TOXIC PARENTS: Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life by Susan Forward Ph.D. with Craig Buck (the "Author")

Cảm ơn nhóm dịch cùng đồng hành:

Nguyễn thị Thanh Hằng

Phạm Thành

Hoàng Dung

Lê Thùy Dương

Đào Thanh Hương

Tác Giả

SUSAN FORWARD PH.D.

Giảng viên, nhà trị liệu tâm lý nổi tiếng. Chủ trì chương trình nói chuyện hằng ngày trên radio ABC 5 năm. Có nhiều đóng góp cho xã hội: nhà trị liệu nhóm, người hướng dẫn, tư vấn ở nhiều cơ sở y tế. Thành lập trung tâm điều trị lạm dụng tình dục tư nhân đầu tiên ở California.

Tác giả nổi tiếng thế giới với nhiều tác phẩm: "Cha mẹ độc hại"; "Những người đàn ông ghét đàn bà và những người đàn bà yêu họ"; "Tình yêu ám ảnh"; "Loạn luân và sự tàn phá"; "Đồng tiền ma quỷ"; "Hăm dọa cảm xúc"; "Khi người yêu bạn là kẻ nói dối"; "Cha mẹ chồng/vợ độc hại".

CRAIG BUCK.

Nhà làm phim truyền hình. Cộng tác với nhiều tạp chí và báo quốc ngữ, viết nhiều về hành vi con người. Đồng tác giả "Cha mẹ độc hại".

Bìa Gập Sau

Dù mức độ độc hại của cha mẹ thế nào, bạn vẫn có nhu cầu sùng bái họ. Cho dù bạn hiểu ở một mức độ nào đó cha bạn đã sai khi đánh bạn, thì bạn vẫn tin ông ấy đang hành xử hợp lý. Và có thể những hiểu biết của bạn biết điều đó, nhưng lại không đủ để thuyết phục cảm xúc của bạn rằng bạn không phải chịu trách nhiệm trong chuyện này. Giống như khi một khách hàng khác của tôi bày tỏ: "Tôi nghĩ họ là những người hoàn hảo, vì thế khi họ đối xử tệ với tôi, tôi nhận ra mình là một kẻ tồi tệ."

Bìa Sau

TRẺ CON CẦN PHẠM LỖI VÀ NHẬN BIẾT RẰNG MẮC SAI LẦM CŨNG KHÔNG PHẢI LÀ TẬN THẾ.

Đó là cách chung xây dựng lòng tự tin để thử làm những điều mới mẻ trong đời.

Cha mẹ độc hại đặt lên vai con cái những mục tiêu không khả thi, những kì vọng vô lý, và những quy tắc luôn thay đổi.

Họ kỳ vọng con cái phải đáp ứng với mức độ trưởng thành (thứ chỉ có được thông qua những trải nghiệm cuộc sống) mà một đứa trẻ không thể nào có được ở tuổi của chúng.

Trẻ con không phải là người lớn thu nhỏ, nhưng những bậc cha mẹ độc hại lại kì vọng chúng hành xử như vậy.

Việc trẻ con có thể bị hủy hoại vì những lời nhục mạ của bạn bè, thầy cô, anh chị em, và các thành viên khác trong gia đình là quá rõ ràng, thế nhưng trẻ con yếu đuối nhất khi đứng trước cha mẹ chúng. Sau cùng thì cha mẹ chính là trung tâm vũ trụ của đứa nhỏ. Và nếu những bậc cha mẹ cái-gì-cũng-biết này

nghĩ xấu về mình thì chắc chắn là họ nghĩ đúng. Nếu mẹ lúc nào cũng nói "Mày là đồ ngu ngốc", vậy thì mình là đồ ngốc. Nếu cha lúc nào cũng nói "Mày là đứa ăn hại" thì mình chính là đồ ăn hại. Đứa trẻ không có cơ sở nào để nghi ngờ những đánh giá này.

Việc đánh đập chỉ chứng minh được tính ngăn chặn tạm thời, và cũng tạo nên trong lòng đứa trẻ những cảm giác mãnh liệt về sự tức giận, ảo tưởng được trả thù và căm ghét bản thân. Khá rõ ràng là những tổn thương thường xuyên về tinh thần, cảm xúc, và cơ thể gây ra do sự ngược đãi thân thể vượt xa mọi thứ lợi ích tạm thời nó có thể mang lại.

Có rất nhiều kiểu người bạo hành trẻ em, nhưng tồi tệ hơn cả là những người dường như có con chỉ để ngược đãi chúng. Nhiều người trong số này có vẻ bề ngoài, nói năng và hành động như một con người, nhưng họ thực sự là những con quái vật - hoàn toàn không có cảm xúc. Những kẻ ấy là một thách thức đối với sự hiểu biết của chúng ta; không có một thứ logic nào có thể giải thích được cho hành vi của chúng.

LỜI MỞ ĐẦU

Ừ thì đúng là bố tôi đã từng đánh tôi, nhưng ông ấy chỉ làm vậy để đưa tôi vào khuôn phép. Tôi không nghĩ nó có liên quan đến thất bại hôn nhân của mình. - Gordon nói.

Gordon, là một bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình rất thành công, 38 tuổi, đến gặp tôi sau khi người vợ cùng anh chung sống sáu năm bỏ đi. Anh đã níu kéo trong tuyệt vọng nhưng vợ anh nói cô sẽ không trở về cho đến khi anh tìm được cách kiểm soát tâm trạng thất thường của mình. Cô hoảng sợ trước những cơn giận bất thình lình và khổ sở bởi những lời anh mắng nhiếc. Gordon biết mình nóng tính và thường hay cằn nhằn, nhưng anh vẫn thấy sốc khi vợ bỏ đi. Tôi đã gợi ý để Gordon nói về bản thân và định hướng anh bằng một số câu hỏi. Khi tôi hỏi về cha mẹ, Gordon mỉm cười và vẽ ra một bức tranh tươi sáng, đặc biệt là về cha của mình, một bác sĩ chuyên khoa tim mạch nổi tiếng miền trung tây:

> Nếu không phải vì ông ấy, tôi sẽ không thể trở thành bác sĩ. Ông ấy là người tuyệt vời nhất. Tất cả bệnh nhân đều coi ông ấy như thần y tái thế.

Tôi hỏi anh về mối quan hệ với cha trong hiện tại. Anh cười gượng và nói:

> Quan hệ rất tốt...cho đến khi tôi nói với ông tôi đang suy nghĩ về việc tham gia nghiên cứu holistic medicine (quan niệm y học cho rằng cơ thể là một khối thống nhất). Có thể cô đang nghĩ rằng tôi muốn làm một kẻ giết người hàng loạt phải không? Tôi nói chuyện đó với ông cách đây ba tháng, và bây giờ mỗi lần nói chuyện ông lại mỉa mai rằng ông không cho tôi đi học y để trở thành người chữa bệnh bằng niềm tin. Mọi chuyện đã trở nên tồi tệ hơn vào ngày hôm qua. Ông đã có thái độ vô cùng giận dữ và cuối cùng ông nói tôi không còn là người trong nhà nữa. Có lẽ holistic medicine không phải là một ý hay.

Khi Gordon miêu tả cha mình, một người rõ ràng không tuyệt vời như những gì anh muốn tôi nghĩ, tôi để ý thấy anh bắt đầu siết chặt tay rồi lại bỏ ra với vẻ bồn chồn. Khi anh nhận thấy tôi nhận ra việc anh đang làm, anh kìm lại bằng cách đan các ngón tay vào nhau để trên bàn giống như các giáo sư thường làm. Có lẽ đó là một cử chỉ mà anh học được từ cha mình.

Tôi hỏi Gordon xem liệu cha anh có phải lúc nào cũng tàn nhẫn như vậy không.

- Không, không hề. Ông ấy vẫn thường rầy la, thỉnh thoảng cũng có đánh đòn tôi giống như bao đứa trẻ khác. Nhưng tôi không cho đó là tàn nhẫn.

Có điều gì đó trong cách anh nói từ “đánh đòn”, một vài cảm xúc tinh tế thay đổi trong giọng nói của anh khiến tôi chú ý. Tôi đã hỏi sâu hơn. Hóa ra, người cha thường “đánh đòn” anh hai hoặc ba lần một tuần bằng dây thắt lưng. Không cần nhiều lý do để khiến Gordon phải chịu những trận đòn roi: một câu nói khiêu khích, một phiếu báo điểm thấp, hoặc quên không làm công việc nhà nào đó, tất cả đều đủ lớn để trở thành “trọng tội”. Cha của Gordon cũng không đánh đòn vào những vị trí cụ thể; Gordon nhớ lại những lúc bị đánh vào lưng, chân, cánh tay, bàn tay và mông. Tôi hỏi Gordon mức độ tổn thương về mặt vật lý của những trận đòn roi đó.

Gordon: Tôi không bị chảy máu hay gì cả. Ý tôi là mọi thứ đều ổn. Ông ấy chỉ muốn tôi vào khuôn phép.

Susan: Nhưng anh đã rất sợ ông ấy, phải vậy không?

Gordon: Tôi sợ phát khiếp, nhưng chẳng phải đó là cảm giác thông thường đối với cha mẹ hay sao?

Susan: Gordon, đó có phải là cách anh muốn con mình cảm nhận về mình không?

Gordon lảng tránh ánh mắt của tôi. Điều này có lẽ khiến anh cảm thấy khó chịu. Tôi kéo ghế lại gần và nhẹ nhàng tiếp tục:

- Vợ anh là bác sĩ nhi khoa. Nếu cô ấy nhìn thấy một đứa trẻ tại phòng khám của mình mang những dấu vết trên người giống như những dấu vết anh có từ những trận đòn của cha, có phải cô ấy được luật pháp yêu cầu phải báo cho chính quyền không?

Gordon không cần phải trả lời câu hỏi này. Đôi mắt anh ngấn nước trước hiện thực ấy. Anh thì thầm:

- Tôi cảm thấy khó chịu quá.

Hàng rào phòng thủ của Gordon đổ gục. Mặc dù đang phải chịu đựng nỗi đau cảm xúc cực kỳ lớn, lần đầu tiên trong đời Gordon hé lộ nguồn cơn cốt yếu dai dẳng đằng sau nỗi giận dữ của mình. Anh mang trong mình một ngọn núi lửa phẫn nộ đối với cha từ khi còn nhỏ, và bất cứ khi nào áp lực trở nên quá lớn, anh sẽ phun trào vào bất cứ ai thuận tiện cho việc đó, mà thường là vợ anh. Tôi biết điều chúng tôi cần phải làm: nhận thức và chữa lành cậu bé bị tổn thương trong anh.

Trở về nhà tối hôm đó, tôi không ngừng nghĩ đến Gordon. Tôi nhớ đến đôi mắt ngấn nước khi anh nhận ra mình đã bị ngược đãi. Tôi nghĩ đến hàng ngàn người trưởng thành, cả nam và nữ, mà tôi đã làm việc cùng, những người có cuộc sống thường ngày bị ảnh hưởng - thậm chí là bị điều khiển - bởi những khuôn mẫu trong thời kỳ thơ ấu do các bậc cha mẹ bị tổn thương cảm xúc gây nên. Tôi nhận ra rằng có đến hàng triệu người không hề biết tại sao cuộc sống của họ không như ý muốn, và tôi có thể giúp họ. Đó là lúc tôi quyết định viết cuốn sách này.

Vì sao cần nhìn lại?

Câu chuyện của Gordon không hề hiếm gặp. Tôi đã tiếp hàng ngàn bệnh nhân trong suốt 18 năm với tư cách bác sĩ trị liệu, cả riêng tư lẫn theo nhóm trong bệnh viện, và đa số đều phải chịu đựng cảm giác tổn thương lòng tự trọng vì cha mẹ thường xuyên đánh đập, mắng mỏ, "đùa cợt" về sự ngu ngốc hay xấu xí của họ, làm họ ngợp trong lỗi lầm của bản thân hay lạm dụng tình dục, ép họ nhận quá nhiều trách nhiệm hay bảo vệ họ quá mức. Giống như Gordon, một số người đã tạo liên kết giữa cha mẹ với các vấn đề của họ. Đây là điểm mù cảm xúc

phổ biến. Người ta thường gặp rắc rối trong việc nhìn nhận quan hệ giữa họ và cha mẹ, những người đóng một vai trò to lớn ảnh hưởng lên cuộc đời họ.

Các xu hướng điều trị thường chủ yếu dựa vào phân tích những trải nghiệm đầu đời đã dịch chuyển từ "hồi đó" sang "bây giờ và ở đây". Hướng tập trung chuyển sang kiểm tra và thay đổi hành vi, các mối quan hệ và vai trò hiện tại. Tôi nghĩ rằng có sự chuyển đổi này là do khách hàng từ chối dành ra một lượng lớn thời gian và tiền bạc cần cho nhiều liệu pháp trị liệu truyền thống nhưng thường cho kết quả tối thiểu. Tôi là một người cực kỳ tin tưởng ở các liệu pháp ngắn hạn tập trung vào thay đổi những khuôn mẫu hành vi không có lợi. Song kinh nghiệm dạy tôi rằng việc chữa trị các triệu chứng là không đủ; ta phải xử lý triệt để nguồn gốc của những triệu chứng đó. Liệu pháp có hiệu quả nhất khi nó giải quyết được hai thứ: thay đổi hành vi gây hại cho bản thân hiện tại và ngắt kết nối khỏi những tổn thương trong quá khứ.

Gordon phải học những kỹ thuật giúp kiểm soát cơn phẫn nộ của mình, song để tạo nên những thay đổi lâu dài, để có thể đứng vững sau những căng thẳng thì anh ấy cũng phải nhìn lại và xử lý những vết thương thời thơ ấu.

Cha mẹ là những người gieo hạt giống tinh thần và cảm xúc trong ta - những hạt giống sẽ trở thành chính ta sau này. Trong một số gia đình, có những hạt giống yêu thương, tôn trọng và độc lập. Nhưng trong nhiều gia đình khác, có những hạt giống sợ hãi, bổn phận hay tội lỗi.

Nếu bạn nằm trong nhóm thứ hai, cuốn sách này dành cho bạn. Vào giai đoạn trưởng thành, những hạt giống nảy mầm thành những bụi cỏ dại vô hình làm ảnh hưởng xấu đến cuộc đời bạn theo cách bạn chưa bao giờ nghĩ đến. Chúng có thể làm hại các mối quan hệ, sự nghiệp hay gia đình bạn; chúng hạ thấp sự tự tin và lòng tự trọng của bạn. Tôi sẽ giúp bạn tìm ra đám cỏ dại đó và nhổ chúng đi.

Cha mẹ độc hại là gì?

Mọi bậc cha mẹ thỉnh thoảng đều có những thiếu sót. Tôi đã gây ra nhiều lỗi lầm kinh khủng với lũ trẻ nhà mình, mang đến cho chúng (và cả tôi) những nỗi đau lớn. Không bậc cha mẹ nào có thể dồi dào yêu thương mọi lúc. Việc thỉnh thoảng la mắng bọn trẻ cũng là việc hoàn toàn bình thường. Phụ huynh nào cũng có đôi khi kiểm soát con quá mức. Và hầu như các cha mẹ đều đánh đòn con mình, dù là rất hiếm khi đi chăng nữa. Liệu

những lần mất kiểm soát ấy có khiến họ trở thành những người cha người mẹ tàn nhẫn hay không đủ tư cách không?

Dĩ nhiên là không. Cha mẹ cũng là con người, và họ có hàng tá những vấn đề của riêng mình. Hầu hết con trẻ đều có khả năng đương đầu với đôi ba cơn giận của cha mẹ, miễn là chúng có được tình yêu thương và thấu hiểu đủ để bù đắp lại.

Nhưng cũng có nhiều bậc cha mẹ mà những khuôn mẫu hành vi tiêu cực của họ đóng vai trò chính yếu và chủ đạo trong đời sống con trẻ. Đó là những bậc phụ huynh gây hại cho con mình.

Khi tìm kiếm một cụm từ nhằm mô tả nền tảng phổ biến mà các bậc cha mẹ gây hại đều có, có một từ liên tục xuất hiện trong đầu tôi đó là “độc hại”. Giống như chất độc hóa học, những thiệt hại cảm xúc gây ra bởi cha mẹ sẽ lây lan suốt tuổi thơ đứa trẻ, cho đến khi trưởng thành, và nỗi đau cũng vậy. Có từ ngữ nào tốt hơn “độc hại” để mô tả những bậc cha mẹ đã giáng xuống đầu con mình những chấn thương, lạm dụng, những lời chê bai, và gần như họ còn tiếp tục làm điều đó khi con cái đã trưởng thành? Có một số ngoại lệ trong khía cạnh “liên tục” hay “lặp lại” của định nghĩa này. Lạm dụng tình dục hay thể xác có thể gây tổn thương vô cùng sâu sắc mà chỉ cần một lần thôi

cũng đủ. Đáng tiếc là nuôi dạy con cái, một trong những kỹ năng quan trọng nhất của chúng ta, lại vẫn chỉ là những cố gắng dựa trên kinh nghiệm của người đi trước. Cha mẹ chúng ta học được nó từ những người không hẳn thành công lắm trong việc này: cha mẹ của họ. Rất nhiều cách thức được vinh danh qua thời gian, truyền từ đời này sang đời khác đều là những lời khuyên tồi, giả mạo sự khôn ngoan (bạn còn nhớ câu "yêu cho roi cho vọt" chứ?)

Cha mẹ độc hại làm gì với bạn?

Dù những đứa trẻ trưởng thành trong gia đình có cha mẹ độc hại bị đánh đập khi còn nhỏ hay bị bỏ mặc quá nhiều lần, bị lạm dụng tình dục hay đối xử như một đứa ngốc, bị bảo vệ thái quá hay đè nặng bởi tội lỗi, thì họ gần như đều cùng chịu đựng những triệu chứng giống nhau đến kinh ngạc: lòng tự trọng bị tổn thương dẫn đến những hành vi tự hủy hoại. Cách này hay cách khác, họ gần như đều cảm thấy mình vô dụng, không được yêu thương và không đủ tốt. Những cảm xúc này xuất phát từ một thực tế là trẻ em có cha mẹ độc hại thường tự trách mình vì sự lạm dụng của cha mẹ. Đôi khi sự lạm dụng dù có ý thức hay không vẫn sẽ khiến một đứa trẻ cảm thấy có lỗi vì đã

làm điều gì đó "tồi tệ" và đáng phải chịu đựng cơn giận của cha; hơn là khiến nó chấp nhận sự thật khủng khiếp rằng cha - người bảo hộ của nó, không thể tin tưởng. Khi những đứa trẻ này trưởng thành, chúng tiếp tục mang gánh nặng tội lỗi và cảm giác không đủ tốt khiến chúng gặp khó khăn lớn trong việc tạo dựng hình ảnh tích cực của bản thân. Hậu quả của việc thiếu tự tin và tự trọng có thể lần lượt nhuốm màu lên mọi khía cạnh cuộc đời họ.

Nhận ra mạch tâm lý của bản thân.

Việc phát hiện ra cha mẹ bạn có độc hại, hay đã từng độc hại hay không chẳng bao giờ là điều dễ dàng. Rất nhiều người gặp khó khăn trong mối quan hệ với cha mẹ nhưng chỉ riêng điều đó không có nghĩa cha mẹ bạn là "kẻ hủy hoại cảm xúc". Nhiều người cảm thấy sức chịu đựng của họ lên tới đỉnh điểm, và tự hỏi không biết mình bị ngược đãi hay chỉ là "quá nhạy cảm".

Tôi đã thiết kế bảng câu hỏi dưới đây để giúp bạn bước những bước đầu tiên trong quá trình tháo gỡ khó khăn. Một số câu hỏi trong đó có thể khiến bạn lo âu hoặc không thoải mái. Điều đó hoàn toàn bình thường. Thành thật với bản thân về việc cha mẹ ta đã khiến ta tổn thương như thế nào chưa bao giờ là

việc dễ dàng. Dù nó có đau đớn đi chăng nữa đó cũng chỉ là một phản ứng cảm xúc hoàn toàn lành mạnh.

Để đơn giản hóa, những câu hỏi dưới đây đại diện cho cả cha mẹ hoặc chỉ có thể áp dụng cho từng người cụ thể: cha hoặc mẹ.

I. MỐI QUAN HỆ GIỮA BẠN VÀ CHA MẸ KHI CÒN NHỎ:

1. Cha mẹ bạn có nói rằng bạn tồi tệ hay vô tích sự không? Họ có gọi bạn bằng những cái tên xúc phạm không? Họ có liên tục bình phẩm bạn không?

2. Cha mẹ bạn có thường xuyên sử dụng việc đau đớn về thể xác để kỷ luật bạn không? Họ thường đánh bạn bằng thắt lưng, cành cây hay những đồ vật khác?

3. Cha mẹ bạn có say xỉn hay sử dụng thuốc không? Bạn có cảm thấy bối rối, không thoải mái, sợ hãi, đau đớn hay xấu hổ vì điều đó không?

4. Cha mẹ bạn có bị trầm cảm nặng nề vì những khó khăn về mặt cảm xúc hay tâm thần hoặc ốm đau thể chất không?

5. Bạn có phải chăm sóc cho cha mẹ vì những vấn đề của họ không?

6. Cha mẹ bạn có làm mọi thứ để bắt bạn giữ bí mật không? Bạn có bị quấy rối tình dục theo bất cứ cách thức nào không?

7. Bạn có sợ hãi cha mẹ trong một khoảng thời gian dài không?

8. Bạn có sợ phải bộc lộ sự giận dữ trước mặt cha mẹ không?

II. CUỘC SỐNG TRƯỞNG THÀNH

1. Bạn có đang ở trong những mối quan hệ hủy hoại hay lạm dụng không?

2. Bạn có tin rằng nếu ở quá gần một ai đó, họ sẽ khiến bạn tổn thương và/hoặc bỏ rơi bạn không?

3. Trong cuộc sống nói chung, bạn có mong đợi những điều tồi tệ nhất từ người khác không?

4. Bạn từng có khoảng thời gian khó khăn trong việc nhận biết bản thân là ai, cảm xúc như thế nào và điều mình mong muốn là gì không?

5. Bạn có e sợ rằng nếu mọi người biết con người thật của bạn, họ sẽ không thích bạn nữa không?

6. Bạn có lo lắng khi đạt được thành công và sợ rằng ai đó sẽ phát hiện ra bạn là kẻ lừa đảo không?

7. Bạn có thường giận dữ hay buồn một cách vô cớ không?

8. Bạn có phải là người cầu toàn không?

9. Bạn có gặp khó khăn trong việc thư giãn và tận hưởng những khoảnh khắc vui vẻ không?

10. Mặc cho mọi ý muốn của bản thân, bạn có nhận ra mình đang hành xử "giống hệt cha mẹ" không?

III. MỐI QUAN HỆ VỚI CHA MẸ KHI ĐÃ TRƯỞNG THÀNH

1. Có phải cha mẹ vẫn đối xử với bạn giống như khi còn nhỏ?

2. Có bao nhiêu quyết định chính trong cuộc sống của bạn dựa trên sự cho phép của cha mẹ?

3. Bạn có những cảm xúc hay phản ứng vật lý căng thẳng khi dành thời gian hoặc đoán trước là sẽ dành thời gian cùng cha mẹ không?

4. Bạn có e ngại bất đồng quan điểm với cha mẹ không?

5. Cha mẹ có thao túng bạn bằng đe dọa hay tội lỗi không?

6. Cha mẹ có thao túng bạn bằng tiền không?

7. Bạn có thấy mình có trách nhiệm trong việc cha mẹ cảm thấy thế nào không? Nếu họ không vui, bạn có cảm thấy đó là lỗi của bạn không? Có phải việc của bạn là khiến họ vui lên không?

8. Bạn có tin rằng dù mình làm gì chăng nữa, sẽ không bao giờ là đủ với cha mẹ không?

9. Bạn có tin rằng một ngày nào đó, bằng cách nào đó cha mẹ sẽ thay đổi tốt hơn không?

Nếu bạn trả lời "có" dù chỉ một phần ba trong số những câu hỏi trên, thì cuốn sách này có thể giúp bạn. Dù rằng một vài chương có thể không liên quan đến tình trạng của bạn, nhưng quan trọng hơn bạn cần phải nhớ: mọi cha mẹ độc hại, bất kể bản chất lạm dụng của họ là gì, về cơ bản đều để lại những vết sẹo giống nhau. Ví dụ, cha mẹ bạn có thể không phải những kẻ nghiện rượu, song những hỗn loạn, sự mất ổn định và mất mát thời thơ ấu biểu hiện trong các gia đình ấy tương đương với gia đình có người nghiện rượu. Các nguyên tắc và kỹ thuật phục

hồi đều tương tự nhau với mọi đứa trẻ trưởng thành nên tôi khuyến khích bạn đừng bỏ lỡ bất cứ chương nào.

Giải phóng bản thân khỏi những tổn thương từ cha mẹ độc hại

Nếu bạn là một đứa trẻ trưởng thành từ gia đình có cha mẹ độc hại, sẽ có nhiều điều bạn có thể làm để giải phóng bản thân khỏi tội lỗi hay những điều bạn đang nghi ngờ chính mình. Tôi sẽ thảo luận nhiều chiến lược đa dạng xuyên suốt cuốn sách này. Tất cả những gì tôi muốn là bạn hãy thực hành với một niềm hi vọng thật lớn. Không phải niềm hi vọng giả dối rằng cha mẹ bạn sẽ bất ngờ thay đổi, mà một hi vọng thực tế rằng bạn có thể thoát khỏi tâm lý bị ảnh hưởng mạnh mẽ và phá hoại từ cha mẹ mình. Bạn chỉ cần tìm thấy sự can đảm. Nó nằm ở ngay bên trong bạn.

Tôi sẽ dẫn bạn đi theo một chuỗi những bước giúp bạn nhìn ra sự ảnh hưởng ấy một cách rõ ràng và xử lý nó, mặc dù hiện tại bạn đang có hay không những mâu thuẫn với cha mẹ, hay chỉ có quan hệ bề nổi, hoặc đã cả năm trời bạn chưa gặp lại họ, thậm chí cả hai đều đã mất.

Có một điều kỳ lạ chính là việc nhiều người vẫn bị cha mẹ kiểm soát ngay cả khi họ đã mất. Bóng ma ám ảnh có thể không có thật theo giác quan siêu nhiên, mà nó thực sự tồn tại theo cảm nhận tâm lý.

Những yêu cầu, kỳ vọng và cảm giác tội lỗi của cha mẹ có thể vương vấn rất lâu sau khi họ qua đời.

Bạn có lẽ đã nhận ra sự cần thiết phải giải phóng bản thân khỏi sự ảnh hưởng của cha mẹ. Có thể bạn đã từng đương đầu với nó. Một trong những khách hàng của tôi đã hào hứng nói rằng: "Cha mẹ tôi không còn kiểm soát đời tôi được nữa...tôi ghét họ và họ cũng biết điều đó." Song cô nhận ra rằng bằng cách thổi lên ngọn lửa giận dữ trong mình, cha mẹ cô vẫn đang thao túng cô, và cô đang bòn rút năng lượng từ các khía cạnh khác trong cuộc sống để đổ vào cơn giận. Đương đầu là một bước quan trọng trong việc loại trừ bóng ma ám ảnh của quá khứ và quỷ dữ của hiện tại, song nó không bao giờ được thực hiện bởi ngọn lửa giận dữ.

CHẲNG PHẢI TÔI NÊN TỰ CHỊU TRÁCH NHIỆM CHO NGƯỜI MÀ TÔI TRỞ THÀNH Ư?"

Cho đến giờ phút này, có thể bạn đang nghĩ: "Đợi một chút, Susan. Trong hầu hết các cuốn sách và các chuyên gia đều nói rằng tôi không thể đổ lỗi cho bất cứ ai về những vấn đề của mình." Điều này thật nhảm nhí. Cha mẹ bạn có trách nhiệm với những gì họ đã gây ra. Dĩ nhiên, bạn chịu trách nhiệm cho cuộc sống trưởng thành của mình, song cuộc đời phần lớn được định hình bởi những trải nghiệm khi bạn còn chưa có quyền kiểm soát. Sự thật là: Bạn không chịu trách nhiệm cho những gì xảy ra khi bạn vẫn còn là một đứa trẻ không có khả năng tự vệ. Bạn chịu trách nhiệm trong việc bước những bước đi tích cực để làm gì đó ngay bây giờ!

Cuốn sách này có thể giúp gì cho bạn?

Chúng ta đang bắt đầu bước vào một hành trình quan trọng cùng nhau. Đó là hành trình của sự thật và khám phá. Tới cuối con đường bạn sẽ phát hiện ra mình chịu trách nhiệm với đời mình hơn bao giờ hết. Tôi không đưa ra một bảo đảm chắc chắn rằng các vấn đề của bạn sẽ biến mất một cách kỳ diệu chỉ sau một đêm. Song nếu bạn có can đảm và sức mạnh để làm theo những chỉ dẫn trong cuốn sách này, bạn sẽ có khả năng đòi lại

từ cha mẹ quyền lực với tư cách là một người trưởng thành, và nhân phẩm với tư cách một con người.

Công việc này đòi hỏi một cái giá về mặt cảm xúc. Khi bạn gỡ bỏ hàng rào phòng thủ xuống, bạn sẽ khám phá ra những cảm xúc giận dữ, lo âu, đau đớn, bối rối và đặc biệt là buồn bã. Việc phá hủy hình tượng để đời của cha mẹ có thể khiến bạn cảm thấy mất mát và bị bỏ rơi. Tôi muốn bạn tiếp cận những tài liệu trong cuốn sách này với nhịp độ của riêng mình. Nếu có bài tập nào khiến bạn khó chịu, hãy cho nó thêm thời gian. Điều quan trọng bạn cần làm ở đây là quá trình, không phải tốc độ.

Để giải thích những khái niệm trong cuốn sách này, tôi đã đi sâu vào lịch sử nghề nghiệp của mình. Một số được phiên âm trực tiếp từ băng ghi âm, một số khác được xây dựng từ những ghi chú. Tất cả những lá thư trong cuốn sách này đều lấy từ tài liệu của tôi và được sao chép chính xác từ bản gốc. Các buổi trị liệu dù không được ghi chép lại nhưng vẫn còn sống động trong trí nhớ của tôi, và tôi đã nỗ lực viết lại nó theo đúng như cách nó đã xảy ra. Chỉ có tên và hoàn cảnh sự việc được thay đổi vì lý do pháp lý. Không có trường hợp nào được "kịch tính hóa" cả. Dù bạn sẽ thấy các câu chuyện nghe có vẻ giật gân, song thực tế chúng lại khá phổ biến. Tôi không cố đào xới tài liệu cốt tìm cho ra những trường hợp khiêu khích hay kịch tính nhất,

thay vào đó tôi chọn những trường hợp có thể đại diện rõ nhất cho những câu chuyện tôi vẫn thường nghe hàng ngày. Các vấn đề tôi nêu trong cuốn sách không phải là những lỗi lầm của con người, đó chỉ là một phần của họ. Bởi vậy, tôi sẽ chia cuốn sách này làm hai phần.

Trong phần đầu, chúng ta sẽ phân tích cách thức mà các loại cha mẹ độc hại khác nhau thực hiện. Sẽ khám phá ra vô số cách thức mà cha mẹ có thể làm tổn thương ta và có thể vẫn đang làm điều đó mỗi ngày. Hiểu biết này sẽ giúp bạn chuẩn bị cho phần thứ hai, nơi tôi sẽ cung cấp cho bạn những kỹ thuật hành vi đặc biệt để đảo chiều cán cân quyền lực trong mối quan hệ của bạn và cha mẹ độc hại. Quá trình giảm dần ảnh hưởng tiêu cực của cha mẹ cần có nhiều thời gian. Song đến cuối cùng nó sẽ giải phóng sức mạnh bên trong bạn, thứ đã bị che giấu sau nhiều năm, một con người độc đáo và đầy tình yêu thương mà bạn từng như thế. Chúng ta sẽ cùng nhau giải phóng con người đó và giúp bạn có thể tự tin làm chủ cuộc sống của mình.

PHẦN 1

CHA MẸ ĐỘC HẠI

CHƯƠNG 1

CHA MẸ THẦN THÁNH TRUYỀN THUYẾT VỀ CÁC BẬC PHỤ HUYNH HOÀN HẢO

Người Hy Lạp cổ luôn cho rằng các vị thần tọa lạc trên đỉnh Olympia dõi mắt xuống trần thế và phán xét mọi tội lỗi mà người Hy Lạp mắc phải. Và nếu những vị thần đó không vui, họ sẽ trừng phạt người dân ngay lập tức. Họ không cần phải tử tế, không cần phải công bằng, không cần phải đúng, mà ngược lại họ còn cực kỳ vô lý. Với sở thích của mình, họ có thể biến bạn thành một tiếng vọng hoặc khiến bạn phải đẩy một tảng đá nặng vĩnh viễn. Và sự khó đoán của những vị thần quyền lực này đã gieo nỗi sợ hãi, bối rối vào những con chiên người trần mắt thịt của ngài.

Không khác nhiều so với các mối quan hệ giữa cha mẹ độc hại và con cái của họ, các bậc phụ huynh ấy chính là một vị thần đáng sợ trong mắt con trẻ.

Khi còn nhỏ, cha mẹ là tất cả với chúng ta. Nếu không có họ, chúng ta sẽ không được yêu thương, không được bảo vệ, không

nhà cửa, không thức ăn; chúng ta sẽ phải sống trong tình trạng khủng hoảng liên tục và ta biết rằng ta không có khả năng tồn tại một mình. Họ là những người cung cấp tuyệt đối và mang đến cho chúng ta những thứ ta cần.

Bởi không có ai phán xét họ nên ta luôn cho rằng họ là những bậc cha mẹ hoàn hảo. Giống như việc cả thế giới chỉ gói gọn quanh chiếc cũi, chúng ta phát triển nhu cầu duy trì hình ảnh hoàn hảo này như một hàng rào bảo vệ chống lại những điều ta không biết mà ta gặp ngày càng nhiều hơn. Chỉ cần ta tin rằng cha mẹ mình hoàn hảo, ta sẽ cảm thấy mình được bảo vệ.

Trong hai đến ba năm đầu đời, chúng ta bắt đầu khẳng định sự độc lập của mình. Ta kháng cự việc huấn luyện đi vệ sinh và tận hưởng giai đoạn "khủng hoảng tuổi lên hai". Ta liên tục nói "không" bởi câu nói đó cho phép ta có chút ít quyền điều khiển cuộc sống của mình, trong khi nói "có" đơn giản là chấp nhận phục tùng. Để xây dựng một danh tính độc nhất, một ý chí của riêng mình, điều đó sẽ khiến bản thân cảm thấy thật vất vả.

Quá trình tách mình khỏi cha mẹ đạt đến đỉnh điểm vào tuổi dậy thì, khi ta chủ động đối đầu với các giá trị, thị hiếu và thẩm quyền thuộc về cha mẹ. Trong những gia đình tương đối

ổn định, cha mẹ có thể chịu đựng được những lo âu do những thay đổi này gây ra. Hầu hết, họ sẽ cố gắng khoan dung. Nếu không khuyến khích một cách đúng đắn, sự chống đối của con trẻ sẽ ngày càng phát triển mạnh mẽ. Cách diễn đạt "đó chỉ là một giai đoạn trong đời" trở thành một sự bảo đảm tiêu chuẩn cho các bậc phụ huynh tâm lý, những người vẫn còn nhớ những năm tháng thiếu niên của mình và coi sự nổi loạn là một giai đoạn thông thường trong quá trình phát triển cảm xúc.

Những cha mẹ độc hại thì không tâm lý được như vậy. Từ lúc dạy trẻ đi vệ sinh cho tới tuổi dậy thì, họ có xu hướng nhìn nhận việc nổi loạn hay những khác biệt riêng tư là sự tấn công cá nhân. Họ bảo vệ bản thân bằng cách củng cố thêm sự phụ thuộc và bất lực của những đứa trẻ. Thay vì khuyến khích sự phát triển lành mạnh, họ phá hoại một cách vô thức, thường là với niềm tin họ đang làm những gì tốt nhất cho con mình. Họ có thể vẫn dùng những câu như "điều đó tạo nên tính cách" hay "con bé cần học điều đúng đắn từ sai lầm", song sự tiêu cực của họ thực sự gây tổn thương đến lòng tự trọng của đứa trẻ, phá hoại bất cứ sự độc lập nào mới chớm nở. Không cần biết các bậc phụ huynh ấy tin họ đúng đến đâu, nhưng những lời công kích như vậy thường gây bối rối cho trẻ, khiến chúng hoang mang vì sự thù địch, dữ dội và đột ngột của họ.

Văn hóa và các tôn giáo của chúng ta gần như có chung quan điểm trong việc tán thành quyền lực tuyệt đối của cha mẹ. Việc bày tỏ sự giận dữ với chồng, vợ, người yêu, anh chị em, sếp và bạn bè được chấp nhận, song gần như chắc chắn là điều cấm kỵ khi đứng trước cha mẹ. Đã bao nhiêu lần bạn nghe câu "không được cãi lại mẹ" hay "sao con dám hét lên với bố?" Truyền thống Kitô giáo gìn giữ sự thiêng liêng trong cộng đồng một cách vô thức bằng cách gọi "Đức Chúa Cha" và hướng chúng ta "kính trọng cha mẹ của mình". Ý tưởng này có mặt trong nhà trường, trong các nhà thờ và cả chính phủ (đáp lại giá trị truyền thống gia đình), thậm chí trong cả các tập đoàn. Theo lẽ thường, cha mẹ được nắm quyền kiểm soát chúng ta đơn giản vì họ đã mang đến cho ta sự sống.

Những đứa trẻ nằm dưới sự kiểm soát của các bậc cha mẹ thần thánh, giống như những người Hy Lạp cổ đại, không bao giờ biết khi nào thì cơn giận dữ sẽ xảy ra, nhưng chúng biết rằng sớm muộn gì nó cũng sẽ đến. Nỗi sợ hãi này thường trở nên sâu sắc và lớn lên cùng sự trưởng thành cùng đứa trẻ. Cốt lõi của tất cả những người trưởng thành đã từng bị ngược đãi - thậm chí cả những người thành đạt - đều là một đứa trẻ cảm thấy mình bất lực và sợ hãi.

Cái giá của việc cung phụng thánh thần

Khi lòng tự trọng của một đứa trẻ bị tổn hại, sự phụ thuộc sẽ tăng lên, cùng với đó là niềm tin cha mẹ ở đây là để bảo vệ và chu cấp cho mình. Để những bạo hành cảm xúc hay thể chất trở nên có nghĩa với một đứa trẻ chỉ có cách làm chúng chấp nhận mình phải có trách nhiệm với hành vi của cha mẹ độc hại.

Dù mức độ độc hại của cha mẹ thế nào, bạn vẫn có nhu cầu sùng bái họ. Cho dù bạn hiểu ở một mức độ nào đó cha bạn đã sai khi đánh bạn, thì bạn vẫn tin ông ấy đang hành xử hợp lý. Và có thể những hiểu biết của bạn biết điều đó, nhưng lại không đủ để thuyết phục cảm xúc của bạn rằng bạn không phải chịu trách nhiệm trong chuyện này.

Giống như khi một khách hàng của tôi bày tỏ: "Tôi nghĩ họ là những người hoàn hảo, vì thế khi họ đối xử tệ với tôi, tôi nhận ra mình là một kẻ tồi tệ"

Có hai giáo lý cốt lõi trong niềm tin về cha mẹ thần thánh:

1. "Tôi tệ hại còn cha mẹ thì tuyệt vời."

2. "Tôi yếu đuối còn cha mẹ thì đầy sức mạnh."

Có những niềm tin mạnh mẽ có thể kéo dài sự phụ thuộc thể chất của bạn vào cha mẹ. Những niềm tin ấy giữ cho lòng trung thành tồn tại; nó giúp bạn tránh phải đối mặt với sự thật đau đớn rằng những bậc phụ huynh thần thánh thực ra đã phản bội bạn khi bạn đang ở trong trạng thái dễ bị tổn thương nhất.

Bước đi đầu tiên hướng đến việc kiểm soát cuộc đời bạn là bạn tự mình đối mặt với sự thật ấy, điều ấy cần rất nhiều can đảm. Nhưng nếu bạn đang đọc cuốn sách này, bạn đã tạo cho mình một cam kết thay đổi. Chỉ riêng việc đó thôi cũng đã rất dũng cảm rồi.

"Họ sẽ không bao giờ để tôi quên đi những sai lầm"

Sandy, 28 tuổi, một cô gái tóc nâu nổi bật dường như "có tất cả", lại hoàn toàn suy sụp khi lần đầu đến gặp tôi. Cô nói với tôi rằng cô không hạnh phúc với mọi thứ trong đời mình. Cô từng là người cắm hoa lâu năm tại một cửa hàng uy tín. Cô luôn mơ về một cửa tiệm nhưng cô lại bị thuyết phục rằng mình không đủ thông minh để làm nên chuyện. Cô quá sợ hãi thất bại.

Sandy cũng đã thử mang thai hơn hai năm trước nhưng không thành công. Khi chúng tôi nói chuyện, tôi bắt đầu nhận thấy chuyện khó mang thai khiến cô vô cùng oán giận chồng mình và cảm thấy thiếu thốn trong quan hệ giữa họ, dù thực tế là anh ấy có vẻ thấu hiểu và yêu thương cô chân thành. Một cuộc trò chuyện gần đây với mẹ cô càng làm trầm trọng thêm vấn đề:

> Chuyện mang thai trở thành nỗi ám ảnh đối với tôi. Trong lúc ăn trưa với mẹ, tôi nói với bà rằng tôi đang thất vọng như thế nào. Và bà đáp lại: "Chắc chắn là do lần phá thai trước đây. Chúa sẽ không tha thứ cho bất cứ tội lỗi nào." Nghe đến đó tôi không thể ngừng khóc. Bà ấy không bao giờ để tôi quên đi chuyện đó.

Tôi hỏi cô về chuyện phá thai. Sau vài phút ngượng ngập ban đầu, cô kể cho tôi nghe câu chuyện:

> Chuyện đó xảy ra khi tôi đang học cấp 3. Cha mẹ tôi là những tín đồ công giáo vô cùng mộ đạo, vì thế tôi học trong trường của nhà thờ. Tôi phát triển khá sớm, cho đến năm 12 tuổi, tôi đã cao 1.67m, nặng 58kg, và mặc áo ngực cỡ 36. Bọn con trai bắt đầu để mắt đến tôi, và tôi rất thích như vậy. Chuyện đó khiến cha tôi nổi điên. Lần đầu tiên ông trông

thấy tôi đang hôn tạm biệt một chàng trai ông đã gọi tôi là con điếm, lớn đến nỗi xung quanh hàng xóm đều nghe thấy. Mọi thứ bắt đầu trượt dốc từ đó. Mỗi lần tôi đi chơi với một tên con trai, cha tôi lại nói tôi sẽ phải xuống địa ngục. Ông ấy chưa bao giờ ngừng việc đó lại. Tôi nhận ra đằng nào mình cũng là đồ bỏ đi, vậy nên năm 15 tuổi tôi đã ngủ với một anh chàng. Đen đủi là tôi lại có thai. Lúc bố mẹ tôi phát hiện ra, họ như phát điên. Rồi tôi nói với họ là tôi muốn phá thai; lúc này thì họ gần như mất trí. Họ đã la mắng tôi về "tội lỗi" này hàng nghìn lần. Nếu tôi chưa phải xuống địa ngục ngay thì tội lỗi này chính là thứ sẽ mang tôi xuống đó. Cách duy nhất để tôi buộc họ phải ký vào giấy chấp nhận phá thai là dọa sẽ tự tử.

Tôi hỏi Sandy mọi chuyện tiếp diễn như thế nào sau khi phá thai. Cô ngồi phục xuống ghế với ánh mắt buồn bã khiến tim tôi nhói lên.

Nó giống như đang từ mặt đất rơi xuống chín tầng địa ngục. Mặc dù cha tôi khiến tôi cảm thấy tệ hại từ trước đó rồi, nhưng bây giờ tôi thậm chí còn cảm thấy mình không có quyền được tồn tại. Càng xấu hổ vì tội lỗi bao nhiêu, tôi càng ra sức sửa chữa. Tôi chỉ muốn quay ngược lại thời gian, có

> lại những yêu thương mà tôi từng có khi còn nhỏ. Nhưng họ không bao giờ bỏ lỡ cơ hội đào bới lên những tội lỗi của tôi. Giống như bản thu âm bị hỏng chỉ lặp đi lặp lại chuyện tôi đã bôi tro trát trấu vào mặt họ. Tôi không thể đổ lỗi cho họ. Bởi lẽ ra tôi không nên làm những chuyện ngu xuẩn đó. Họ đã có những kỳ vọng đạo đức cao ở tôi mà tôi không làm được. Giờ tôi chỉ muốn sửa chữa sai lầm vì đã khiến họ tổn thương nên tôi luôn làm mọi thứ mà họ muốn. Điều đó khiến chồng tôi khó chịu nên tôi và anh ấy đã có nhiều lần cãi nhau lớn vì chuyện này. Nhưng tôi rất bất lực, tôi chỉ muốn họ tha thứ cho tôi.

Khi lắng nghe người phụ nữ trẻ dễ thương này, điều khiến tôi đau lòng là những khổ đau mà cha mẹ đã gây ra cho cô và cái cách cô luôn phủ nhận trách nhiệm của họ đối với những đau khổ đó. Cô dường như thuyết phục tôi một cách tuyệt vọng rằng mọi điều xảy đến với cô đều là lỗi do cô. Việc tự đổ lỗi của Sandy được tạo nên từ những niềm tin tôn giáo bảo thủ của cha mẹ. Tôi biết công việc khó khăn của mình là giúp Sandy nhận ra một cách thực sự mức độ tàn nhẫn và ngược đãi về mặt cảm xúc mà cha mẹ đã làm với cô. Và đây chính là lúc cần phải phán xét về điều đó.

SUSAN: Cô biết không? Tôi cảm thấy phẫn nộ thay cho cô. Tôi nghĩ cha mẹ cô đã đối xử tệ hại với cô và họ đã lạm dụng tôn giáo để trừng phạt cô. Tôi không nghĩ cô đáng phải chịu đựng chuyện đó.

SANDY: Tôi đã phạm phải lỗi lầm không thể dung thứ.

SUSAN: Nghe này, cô khi đó chỉ là một đứa trẻ. Có thể cô đã gây ra vài lỗi lầm, nhưng cô không cần trả giá cho chúng suốt đời. Đến cả nhà thờ còn cho cô chuộc tội và tiếp tục sống. Nếu cha mẹ cô tốt như những gì cô nói, họ đã thể hiện tình thương với cô rồi.

SANDY: Họ đã cố gắng cứu rỗi linh hồn tôi. Nếu họ không yêu tôi nhiều đến thế, họ đã chẳng quan tâm đến tôi.

SUSAN: Hãy cùng nhìn từ một bối cảnh khác. Sẽ ra sao nếu cô không phá thai? Và cô có một cô con gái nhỏ. Con bé bây giờ chắc cũng khoảng 16 tuổi, đúng không?

Sandy gật đầu, cố nghĩ xem tôi sẽ nói gì tiếp theo.

SUSAN: Giả sử con bé mang thai ngoài ý muốn. Liệu cô có đối xử với con như những gì cha mẹ cô đã làm với cô không?

SANDY: Không, không bao giờ!

Sandy nhận ra ngụ ý trong câu trả lời của mình.

SUSAN: Cô sẽ yêu thương con bé nhiều hơn. Và cha mẹ cô lẽ ra cũng nên như vậy. Đó là thất bại của họ, không phải của cô.

Sandy đã dành một nửa cuộc đời để dựng lên bức tường bảo vệ kiên cố. Những bức tường như vậy vô cùng phổ biến trong những đứa trẻ có cha mẹ độc hại. Song thứ chiếm nhiều nhất, vật liệu chính tạo nên bức tường của Sandy, là những viên gạch cứng đầu mang tên "phủ nhận".

Sức mạnh của phủ nhận

Phủ nhận là cách thức bảo vệ tâm lý cổ xưa nhất và cũng quyền năng nhất. Nó sử dụng thực tế giả tạo để giảm thiểu, thậm chí phủ nhận hoàn toàn ảnh hưởng của những trải nghiệm đau khổ hiển hiện trong cuộc sống. Nó còn khiến ta quên đi những gì cha mẹ đã làm và cho phép ta tiếp tục tôn thờ họ.

Cảm giác thanh thản đến từ việc phủ nhận thường chỉ là trạng thái tạm thời, còn cái giá phải trả cho nó lại quá đắt. Sự

phủ nhận là thứ giúp đè nén áp lực cảm xúc trong ta: càng cố che đậy thì áp lực càng lớn. Sớm hay muộn, nó cũng đạt đến giới hạn và ta sẽ gặp phải những cơn địa chấn cảm xúc. Khi chuyện đó xảy ra, chúng ta phải đối mặt với những gì mình đã hết sức né tránh, và giờ đây ta phải đối mặt trong trạng thái cực kỳ căng thẳng. Nếu ta có thể xử lý sự phủ nhận này trước, ta có thể tránh được khủng hoảng bằng cách mở nắp van và để chúng tuôn ra dễ dàng.

Đáng tiếc là sự phủ nhận của riêng bạn không phải là sự phủ nhận duy nhất mà bạn phải đương đầu. Cha mẹ bạn cũng có hệ thống phủ nhận của riêng họ. Khi bạn nỗ lực xây dựng lại sự thật về quá khứ của mình, đặc biệt khi sự thật đó phản ánh một cách tồi tệ về cha mẹ, cha mẹ bạn có thể sẽ khăng khăng "đâu có tệ đến thế", "mọi chuyện không phải như con nghĩ", hay thậm chí là "chuyện đó chưa từng xảy ra." Những lời tuyên bố đó có thể rút cạn mọi nỗ lực xây dựng lại lịch sử cá nhân của bạn, khiến bạn phải tự đặt câu hỏi về những ấn tượng và ký ức của bản thân. Họ khiến bạn mất tự tin trong việc nhận thức thực tế, khiến cho việc xây dựng lại lòng tự trọng trở nên khó khăn hơn.

Sự phủ nhận của Sandy lớn đến nỗi không những cô không nhìn ra thực tại của bản thân, mà còn không nhận thức được

rằng có một thực tại khác cần khám phá. Tôi đồng cảm với nỗi đau của cô, song tôi buộc phải khiến cô xem xét đến khả năng rằng cô đã mang những hình ảnh lỗi về cha mẹ mình. Tôi cố gắng nói nhẹ nhàng nhất có thể:

> Tôi tôn trọng việc cô yêu thương cha mẹ mình và việc cô tin họ là những người tốt. Tôi nghĩ rằng họ đã làm nhiều điều tốt đẹp cho cô trong quá trình trưởng thành. Nhưng chắc chắn có một phần nào đó trong cô biết hay cảm nhận được những bậc cha mẹ đầy tình thương sẽ không tấn công vào phẩm giá và lòng tự trọng của con mình một cách liên tục như vậy. Tôi không muốn chia cắt cô và cha mẹ hay với tôn giáo của cô. Cô không cần phải từ mặt họ hay ngừng đến nhà thờ. Tuy vậy phần lớn khả năng chấm dứt cơn trầm cảm của cô phụ thuộc vào việc từ bỏ ảo tưởng cho rằng cha mẹ cô là hoàn hảo. Họ tàn nhẫn với cô. Họ làm tổn thương cô. Dù cô có làm gì đi chăng nữa thì mọi sự cũng đã xảy ra rồi. Dù họ có thuyết giảng cỡ nào thì cũng không thay đổi được quá khứ. Cô không thấy rằng họ đã khiến cô gái nhạy cảm trong cô tổn thương sâu sắc đến mức nào sao? Và việc đó vô ích như thế nào sao?

"Phải", Sandy nói không thành tiếng. Tôi hỏi rằng việc nghĩ đến nó có khiến cô sợ hãi không. Cô chỉ gật đầu, không nói nên lời về nỗi sợ hãi sâu thẳm trong mình. Dù vậy, việc cô đã không từ bỏ cũng đã rất can đảm rồi.

Hi vọng trong vô vọng

Sau hai tháng trị liệu, Sandy đã có một số tiến bộ song vẫn cố chấp tin tưởng vào hình tượng cha mẹ hoàn hảo của mình. Chỉ khi nào cô đập tan những ảo tưởng đó, cô mới dừng đổ lỗi cho bản thân về mọi điều bất hạnh trong đời. Tôi nói cô hãy mời cha mẹ cùng đến buổi trị liệu. Tôi hi vọng mình có thể khiến họ biết hành vi của mình ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc đời Sandy như thế nào; và mong muốn họ sẽ thừa nhận phần nào trách nhiệm, giúp cho Sandy dễ dàng hơn trong việc sửa chữa hình ảnh tiêu cực về bản thân.

Chúng tôi gần như không có thời gian làm quen trước khi cha của cô ấy thốt lên:

Cô không biết hồi nhỏ nó hư đốn thế nào đâu bác sĩ. Nó phát điên vì bọn con trai rồi còn liên tục quyến rũ chúng nó. Mọi

rắc rối của nó ngày hôm nay đều bắt nguồn từ cái lần phá thai chết tiệt ấy.

Tôi có thể trông thấy đôi mắt ngấn nước của Sandy. Tôi vội vàng bênh vực:

Đó không phải là lý do khiến Sandy có nhiều vấn đề, và tôi không cần ông đọc danh sách tội lỗi của cô ấy. Chúng ta sẽ chẳng đi đến đâu nếu đó là tất cả những gì ông có thể làm ở đây.

Hoàn toàn vô ích. Suốt buổi trị liệu, cha mẹ của Sandy đều lần lượt tấn công con gái mình, mặc dù tôi đã ra sức khuyên bảo. Đó là một tiếng đồng hồ dài dằng dặc. Sau khi họ rời đi, Sandy lập tức thay mặt họ xin lỗi tôi:

Tôi biết là họ không tới đây vì tôi hôm nay, nhưng tôi hi vọng chị thích họ. Họ thực sự là những người tốt bụng, chỉ là hơi lo lắng khi ở đây thôi. Lẽ ra tôi không nên mời họ tới đây... Có thể nó khiến họ bực bội. Họ không quen lắm với những thứ như thế này. Nhưng họ thật lòng yêu thương tôi...hãy cho họ chút thời gian, rồi chị sẽ thấy.

Buổi trị liệu này và một vài bài tập tiếp theo với cha mẹ của Sandy đã chỉ ra một cách rõ ràng suy nghĩ của họ hạn hẹp như

thế nào đối với bất cứ thứ gì thách thức quan điểm của họ về các vấn đề của Sandy. Không ai sẵn sàng thừa nhận trách nhiệm với những vấn đề đó. Và Sandy thì tiếp tục thần tượng họ.

"Họ chỉ đang cố giúp tôi mà thôi"

Với nhiều đứa trẻ trưởng thành lớn lên trong gia đình có cha mẹ độc hại, phủ nhận là một quá trình đơn giản và vô thức thúc đẩy các sự kiện và cảm xúc nằm ngoài nhận thức chủ động, vờ như những sự kiện đó chưa bao giờ xảy ra. Song với những người khác, ví dụ như Sandy, lại có cách tiếp cận tinh tế hơn: hợp lý hóa. Khi chúng ta hợp lý hóa một sự việc, ta sẽ dùng "những lý do tốt" để xua đi những cảm giác đau đớn và không thoải mái.

Dưới đây là một vài sự hợp lý hóa điển hình:

• Cha tôi chỉ la rầy tôi vì mẹ tôi cũng hay cằn nhằn với ông ấy.

• Mẹ tôi chỉ uống rượu vì bà cảm thấy cô đơn. Lẽ ra tôi nên ở nhà với bà nhiều hơn.

• Cha tôi có đánh tôi, nhưng ông không cố ý làm tôi đau, ông ấy chỉ muốn giúp tôi tiến bộ.

• Mẹ tôi không bao giờ để ý đến tôi vì bà đã quá bất hạnh.

• Tôi chẳng thể nào đổ lỗi cho cha vì đã quấy rối tôi, bởi đàn ông thì cần tình dục nhưng mẹ tôi chẳng bao giờ ngủ với ông ấy cả.

Những lời biện hộ trên có một điểm chung: chúng biến những điều không thể chấp nhận được thành có thể. Nhìn bề ngoài thì nó trông có vẻ hiệu quả, nhưng sâu bên trong bạn luôn hiểu rằng đâu mới là sự thật.

"Ông ấy chỉ làm vậy vì..."

Louise, một phụ nữ nhỏ bé tóc nâu nhạt đang trong độ tuổi trung niên, vừa ly hôn người chồng thứ ba. Chị đến trung tâm trị liệu vì con gái lớn của chị khăng khăng bắt chị đi, cô còn dọa sẽ cắt đứt quan hệ với Louise nếu chị không làm gì đó để kiểm soát cảm xúc hận thù trong mình.

Lần đầu tôi gặp Louise, hình ảnh cứng rắn và biểu cảm mím chặt môi của chị đã nói lên tất cả. Chị giống như một ngọn núi lửa chứa đầy giận dữ. Tôi hỏi chị về chuyện ly dị và chị nói những người đàn ông trong đời chị đều bỏ chị mà đi; người chồng hiện tại của chị chỉ là một ví dụ mới nhất:

> Tôi luôn chọn sai người. Khi mới bắt đầu một mối quan hệ, cảm xúc thường rất hứng khởi, nhưng tôi biết nó sẽ không bao giờ kéo dài.

Tôi chăm chú lắng nghe khi Louise trình bày về chủ đề mọi đàn ông đều khốn nạn. Rồi chị bắt đầu so sánh những người đàn ông trong đời mình với cha của chị:

> Chúa ơi, tại sao tôi không thể tìm được ai như cha mình? Ông ấy trông như một ngôi sao điện ảnh...ai cũng ngưỡng mộ ông. Ý tôi là ông ấy có sức quyến rũ thu hút mọi người về phía mình. Mẹ tôi hay bị ốm, nên ông thường đưa tôi ra ngoài...chỉ có ông và tôi. Đó là khoảng thời gian đẹp nhất của tôi. Ngoài cha tôi thì chẳng có ai làm như vậy cả.

Tôi hỏi Louise xem cha chị còn sống không và chị trở nên căng thẳng:

Tôi không biết. Một ngày kia ông bỗng nhiên biến mất. Tôi đoán lúc đó tôi khoảng mười tuổi. Mẹ tôi là một người chẳng ra gì nên ông mới bỏ đi. Không một lời nhắn hay một cuộc điện thoại, chẳng có gì hết. Lạy Chúa, tôi nhớ ông ấy. Khoảng một năm sau khi ông đi, tôi dám chắc là tôi có thể nghe thấy tiếng xe của ông về mỗi đêm…Tôi thật sự không thể đổ lỗi cho ông ấy. Cha tôi là một người tràn trề sức sống. Ai mà muốn chết dí một chỗ với một bà vợ bệnh tật và một đứa trẻ cơ chứ?

Louise đã dành cả cuộc đời để chờ đợi người cha lý tưởng của chị quay về. Không thể đối mặt với sự vô tình và thiếu trách nhiệm của cha, Louise đã sử dụng kỹ năng hợp lý hóa mở rộng để giữ hình ảnh thần thánh của ông trong mắt mình - mặc cho nỗi đau không thể diễn tả bởi hành vi của ông gây ra cho chị.

Sự hợp lý hóa cũng cho phép chị phủ nhận cơn thịnh nộ với người cha đã bỏ rơi chị. Đáng tiếc là cơn thịnh nộ ấy đã tìm được một lối thoát khác nhằm vào các mối quan hệ của cô với những người khác phái. Mỗi khi bắt đầu làm quen với một người đàn ông, mọi việc sẽ suôn sẻ một thời gian. Nhưng khi họ trở nên thân thiết hơn, nỗi sợ hãi bị bỏ rơi sẽ vượt ra ngoài tầm kiểm soát. Nỗi sợ luôn luôn biến thành thù hận. Chị không thể

nhìn ra khuôn mẫu chung là từng người đàn ông đều rời bỏ chị vì một lý do: càng thân thiết thì chị càng trở nên hận thù. Thay vào đó, chị khăng khăng rằng lòng hận thù của chị xuất phát từ việc những người đàn ông đó luôn rời bỏ chị trước.

Cơn giận ở nơi giận dữ được trao quyền

Khi còn học cao học, một trong những cuốn sách tâm lý của tôi cung cấp một chuỗi các bức hình minh họa sinh động cách người ta thay thế các cảm xúc - thường là giận dữ. Bức hình đầu tiên là một người đàn ông đang bị sếp la mắng. Hiển nhiên, việc lớn tiếng lại với sếp không hề an toàn cho anh ta, vì thế anh ta thay thế cơn giận dữ của mình bằng cách la mắng vợ khi về nhà. Bức hình thứ ba thể hiện cô vợ đang la mắng bọn trẻ. Và những đứa trẻ đá vào một con chó, rồi con chó đó lại đi cắn một con mèo khác. Điều khiến tôi ấn tượng về chuỗi bức ảnh này là, mặc dù trông nó có vẻ ngây ngô và buồn cười, song nó lại chính xác một cách đáng ngạc nhiên về cách chúng ta chuyển đổi những cảm xúc mạnh từ một người lẽ ra nên nhận nó tới một đối tượng dễ dàng hơn.

Quan điểm của Louise về đàn ông là một ví dụ hoàn hảo: “Đàn ông chỉ là những tên khốn hèn hạ...tất cả bọn họ. Chị chẳng thể tin ai được đâu. Họ lúc nào cũng động tay động chân với chị. Tôi phát ngán vì bị bọn đàn ông lợi dụng rồi.”

Cha của Louise đã bỏ rơi chị. Nếu thừa nhận sự thật này, chị sẽ phải từ bỏ những tưởng tượng ấp ủ và hình ảnh thần thánh về ông mà lẽ ra chúng nên sớm biến mất. Thay vào đó, chị chuyển nỗi giận dữ và ngờ vực từ cha mình sang những người đàn ông khác.

Vì không nhận thức được điều này, Louise liên tục lựa chọn những người đàn ông đối xử với cô theo cách khiến cô thất vọng và giận dữ. Miễn là cô có thể giải phóng cơn phẫn nộ vào đàn ông nói chung, cô sẽ không phải cảm thấy giận dữ cha mình.

Sandy, người chúng ta đã gặp ở đầu chương này, lại chuyển cơn giận và sự thất vọng mà cô cảm nhận về cha mẹ và cách đối xử của họ trong thời gian cô mang thai và phá thai sang chồng mình. Cô không cho phép bản thân tức giận với cha mẹ - điều đó đe dọa đến sự tôn thờ của cô đối với họ.

Trách gì người đã khuất

Cái chết không chấm dứt sự sùng bái đối với cha mẹ độc hại. Thực tế, nó còn trở nên mạnh mẽ hơn.

Nếu việc nhận thức được những mối nguy hại mà các bậc cha mẹ độc hại còn sống gây nên đã khó khăn, thì việc buộc tội cha mẹ khi họ đã mất còn khó khăn gấp bội. Có một nhất trí chung mạnh mẽ trong xã hội chống lại việc chỉ trích người đã khuất. Kết quả là, cái chết truyền đạt một kiểu hình ảnh thần thánh thậm chí cho cả những kẻ bạo hành tồi tệ nhất. Sự sùng bái đối với cha mẹ đã khuất gần như là tự động xảy ra.

Đáng tiếc rằng, mặc dù cha mẹ độc hại được bảo vệ bằng sự thiêng liêng của nấm mồ, nhưng người còn sống lại bị mắc kẹt với những di hài cảm xúc. "Trách gì người đã khuất" có thể là lòng trân trọng biết ơn, song nó thường ngăn cản việc tìm ra giải pháp thực tế cho các mâu thuẫn với người cha mẹ đã không còn.

"Con sẽ mãi là thất bại bé nhỏ của cha"

Valerie, một nhạc công chuyên nghiệp với dáng người mảnh khảnh đang ở độ tuổi cuối ba mươi được một người bạn chung giới thiệu đến tôi. Người bạn này lo lắng rằng sự thiếu tự tin của Valerie đang ngăn cản cô theo đuổi những cơ hội trong

sự nghiệp ca hát của mình. Khoảng mười lăm phút trong buổi trị liệu đầu tiên, Valerie thừa nhận sự nghiệp của cô đang ở giai đoạn chông chênh:

> Tôi chưa từng có một công việc ca hát nào khoảng một năm nay - thậm chí ở những quán bar chơi piano. Tôi đang làm việc tạm thời ở một văn phòng để trả tiền thuê nhà. Tôi không biết nữa. Chắc đó là mơ ước viển vông của tôi mà thôi. Hôm trước tôi mới đi ăn cùng bố mẹ mình, chúng tôi cùng nói về vấn đề mà tôi đang gặp phải, và rồi ba tôi nói: "Đừng lo. Con sẽ mãi là thất bại bé nhỏ của cha." Tôi chắc là ông ấy không biết điều ông vừa nói ra gây tổn thương cho tôi đến mức nào, nhưng những lời đó như xé nát tim tôi.

Tôi nói với Valerie rằng bất cứ ai cũng sẽ cảm thấy đau đớn trong tình huống đó. Cha của cô thật nhẫn tâm và đã buông những lời nói xúc phạm. Cô trả lời:

> Tôi nghĩ là chuyện đó không mới. Đời tôi giống như túi rác của gia đình. Tôi bị đổ lỗi vì tất cả mọi thứ. Nếu cha mẹ tôi có vấn đề, đó là lỗi của tôi. Cha tôi giống như cái máy thu âm bị hỏng. Dù vậy, khi tôi làm bất cứ thứ gì để làm ông vui, ông sẽ tỏa ra niềm tự hào rồi đi khoe khoang với bạn hữu của

mình. Trời ạ, thật tốt khi được ông ấy công nhận, nhưng đôi lúc tôi thấy cảm xúc của mình lên xuống thất thường.

Valerie và tôi đã nói chuyện rất thân thiết trong các tuần tiếp theo. Cô chỉ mới bước đầu liên hệ cường độ cơn giận và nỗi buồn của mình với người cha.

Thế rồi ông ấy mất vì một cơn đột quỵ.

Đó là một cái chết bất ngờ - đột ngột và không báo trước, không ai có thể kịp chuẩn bị. Valerie bị ngợp bởi tội lỗi vì những cảm xúc giận dữ cô đã trút lên cha trong các buổi trị liệu.

Tôi ngồi trong nhà thờ trong khi cha tôi đang được ca tụng, và tôi nghe được nhiều lời tán dương cả cuộc đời ông đã sống một cách tuyệt vời như thế nào, rồi tôi cảm thấy mình thật bất hiếu khi cố đổ lỗi cho ông vì những vấn đề của bản thân. Tôi chỉ muốn chuộc lại nỗi đau tôi gây ra cho ông. Tôi liên tục nghĩ về việc tôi yêu ông nhiều và tôi đã luôn cư xử không ra gì với ông trước đó. Tôi không muốn nói thêm về những điều tồi tệ… điều đó chẳng còn quan trọng nữa.

Nỗi đau của Valerie có thể khiến cô đi chệch hướng một thời gian, song đến cuối cùng cô vẫn phải nhìn nhận rằng cái chết

của cha cô không thể thay đổi thực tế về cách ông đã đối xử với cô suốt thời ấu thơ cho đến khi trưởng thành.

Cho tới nay, Valerie đã tham gia trị liệu gần sáu tháng. Tôi rất mừng khi nhìn thấy sự tự tin của cô tăng dần một cách vững chắc. Cô vẫn đang chật vật để đưa sự nghiệp ca hát của mình qua giai đoạn khởi đầu, nhưng lý do không phải là thiếu nỗ lực nữa.

Ngưng sùng bái một cách mù quáng

Cha mẹ thần thánh tạo ra luật lệ, đưa ra những phán xét, và gây ra nỗi đau. Khi bạn tôn thờ họ, dù còn sống hay đã mất, bạn đang đồng thuận với việc sống dưới sự chỉ đạo của họ. Bạn đang chấp nhận cảm xúc đau khổ như một phần của cuộc sống, thậm chí còn hợp lý hóa rằng chúng tốt cho bạn. Đã đến lúc dừng lại.

Khi bạn ngưng sùng bái các bậc cha mẹ độc hại một cách mù quáng, khi bạn tìm được can đảm để nhìn họ một cách thực tế, bạn có thể bắt đầu cân bằng quyền lực trong mối quan hệ với họ.

CHƯƠNG 2

"KHÔNG CỐ Ý KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ KHÔNG ĐAU ĐỚN"

Những bậc cha mẹ chưa trọn vẹn

Trẻ em có những quyền bất khả xâm phạm - quyền được cung cấp thức ăn, quần áo, được che chở và bảo vệ. Song hành cùng những quyền lợi về thể chất, trẻ em cũng có quyền được nuôi dưỡng về mặt cảm xúc, được tôn trọng và đối xử theo những cách cho phép chúng phát triển cảm nhận về lòng tự trọng.

Trẻ em cũng có quyền được dẫn dắt bởi những giới hạn dạy dỗ thích hợp của cha mẹ để có cách cư xử đúng, để mắc lỗi và chịu kỷ luật mà không bị bạo hành về mặt thể chất hay tâm lý.

Cuối cùng, trẻ em có quyền được là trẻ em. Chúng có quyền dành những năm tháng đầu đời để chơi đùa, nghịch ngợm mà không phải chịu trách nhiệm về bất cứ hậu quả nào. Một cách tự nhiên khi trẻ lớn lên, các bậc cha mẹ đầy tình thương sẽ nuôi

dưỡng sự trưởng thành trong chúng bằng cách trao cho chúng những trách nhiệm và công việc nhất định trong gia đình, nhưng không bao giờ cướp đi tuổi thơ của chúng.

Chúng ta học cách hòa hợp với thế giới như thế nào

Trẻ em tắm mình trong những thông điệp thành lời và không lời giống như miếng bọt biển - nghĩa là khá bừa bãi. Chúng lắng nghe cha mẹ, xem cách cha mẹ làm và bắt chước hành vi của họ. Bởi vì trẻ không có nhiều thông tin ở thế giới bên ngoài, nên những gì chúng học ở nhà về bản thân và những người khác trở thành chân lý phổ quát được khắc sâu vào tâm trí. Những hình mẫu của cha mẹ là trung tâm cho sự phát triển về nhận thức danh tính của trẻ - đặc biệt là khi trẻ phát triển bản dạng giới. Mặc dù có những thay đổi lớn trong vai trò của cha mẹ trong hai mươi năm trở lại đây, song có những nhiệm vụ áp dụng cho cha mẹ ngày nay cũng áp dụng cho cha mẹ của bạn:

1. Họ phải cung cấp các nhu cầu thiết yếu về thể chất cho con cái.

2. Họ phải bảo vệ con cái khỏi những tổn hại thể chất.

3. Họ phải đáp ứng nhu cầu được yêu thương, chú ý và thể hiện tình cảm của con.

4. Họ phải bảo vệ con khỏi những tổn thương về tâm lý.

5. Họ phải đưa ra những chỉ dẫn về đạo đức và phép tắc cho con cái.

Rõ ràng, danh sách này còn có thể dài hơn nữa, nhưng năm hình thức trách nhiệm này là nền tảng của các bậc cha mẹ phù hợp. Cha mẹ độc hại mà chúng ta sẽ bàn đến sau đây hiếm khi vượt qua mục đầu tiên trong danh sách. Hầu hết trong số họ đều đang (hoặc đã từng) có những khiếm khuyết đáng kể về khả năng ổn định cảm xúc hoặc sức khỏe tâm lý. Họ không những không đáp ứng được nhu cầu của trẻ, mà trong nhiều trường hợp họ còn mong đợi và yêu cầu con cái phải chăm sóc cho mình.

Khi cha mẹ áp đặt những trách nhiệm của bản thân lên con cái, vai trò trong gia đình trở nên không rõ ràng, bị bóp méo hay đảo lộn. Một đứa trẻ bị ép buộc phải trở thành cha mẹ của chính mình, hay thậm chí cha mẹ của cha mẹ, chúng sẽ không có ai để bắt chước, học hỏi và ngưỡng mộ. Thiếu đi hình mẫu của cha mẹ vào giai đoạn quan trọng trong phát triển cảm xúc, nhân

cách của đứa trẻ sẽ phải lênh đênh giữa một biển thù địch hỗn loạn.

Les, 34 tuổi, ông chủ một cửa hàng thể thao, đến gặp tôi vì anh là một người nghiện việc và điều đó khiến anh đau khổ.

> Cuộc hôn nhân của tôi thất bại thảm hại vì tôi chỉ biết lao đầu vào công việc. Tôi thường không có mặt ở nhà hoặc mang công việc về nhà làm. Vợ tôi phát ngán vì phải sống với một con robot, và cô ấy đã bỏ đi. Giờ đây mọi chuyện lại lặp lại với một người phụ nữ mới bước vào đời tôi. Tôi ghét điều đó. Thật sự đấy. Nhưng tôi không biết làm cách nào để thoát khỏi tình trạng này.

Les nói với tôi anh ấy gặp vấn đề trong việc bày tỏ cảm xúc dưới bất kỳ hình thức nào, đặc biệt là các cảm xúc dịu dàng, thương yêu. “ ‘Niềm vui’ là từ không có trong từ điển của tôi” anh nói xen lẫn chút cay đắng.

> Tôi ước gì mình biết cách làm cho bạn gái vui, nhưng mỗi khi bắt đầu nói chuyện, tôi lại luôn lái sang chủ đề công việc, và rồi nàng lại giận dỗi. Có lẽ vì công việc là thứ duy nhất tôi không làm hỏng.

Les tiếp tục hơn nửa tiếng nữa, cố thuyết phục tôi là anh đã phá hỏng các mối quan hệ như thế nào:

> Những người phụ nữ mà tôi hẹn hò lúc nào cũng phàn nàn rằng tôi không dành nhiều thời gian hay tình cảm cho họ. Và đúng là như vậy. Tôi là một người bạn trai tồi và cũng là một người chồng tồi.

Tôi ngăn anh lại và nói: "Và anh cũng có một hình ảnh tồi nữa. Có vẻ như thời điểm anh cảm thấy thoải mái nhất là khi làm việc. Tại sao vậy?"

> Đó là thứ mà tôi biết cách làm...và tôi làm khá tốt. Tôi làm việc khoảng 75 giờ một tuần...và làm việc điên cuồng như vậy từ khi còn nhỏ. Chị biết đấy, nhà tôi có ba anh em và tôi là anh cả. Tôi đoán là mẹ tôi gặp vài biến cố gì đó vào năm tôi lên tám. Kể từ đó, gia đình chúng tôi lúc nào cũng chìm trong bóng tối. Mẹ tôi luôn mặc áo choàng tắm và chẳng nói gì nhiều. Những ký ức đầu đời của tôi về mẹ là bà cầm trên tay cốc cà phê, tay bên kia là điếu thuốc, mắt dán vào tivi xem phim truyền hình. Bà chỉ thức dậy rất lâu sau khi chúng tôi đi học về. Vậy nên, việc của tôi là cho hai đứa em ăn, làm đồ ăn trưa cho chúng rồi đưa chúng ra xe buýt. Khi chúng tôi về nhà, bà ấy hoặc là đang nằm dài trên ghế dài hoặc

đang chìm trong giấc ngủ trưa ba tiếng đồng hồ. Trong khi lũ bạn tôi chơi đá bóng thì tôi phải ở nhà nấu bữa tối hay dọn dẹp nhà cửa. Tôi ghét chuyện đó, nhưng phải có ai đó làm việc nhà chứ.

Tôi hỏi Les về cha của anh.

Bố tôi thường xuyên đi công tác, và về cơ bản là bố mẹ tôi đã bỏ nhau. Ông ấy chủ yếu ngủ ngoài phòng khách…Đó là một cuộc hôn nhân khá kỳ cục. Ông ấy đưa mẹ đến gặp một số bác sĩ, nhưng họ cũng không thay đổi được gì, nên ông cũng bỏ mặc bà.

Tôi nói với Les mình cảm thấy đồng cảm với tuổi thơ cô đơn của anh. Les gạt đi bằng một câu nói:

Tôi không có thời gian thương hại bản thân, tôi còn quá nhiều việc phải làm.

Những kẻ đánh cắp tuổi thơ

Khi mới chỉ là một cậu bé, Les đã phải gồng gánh trách nhiệm lẽ ra thuộc về cha mẹ. Bởi vì anh buộc phải trưởng thành quá nhanh và quá sớm nên tuổi thơ của anh đã bị đánh cắp.

Trong lúc bạn bè cùng trang lứa chơi đùa với nhau thì Les phải ở nhà thực hiện nhiệm vụ của cha mẹ. Để giữ cho gia đình được trọn vẹn, Les phải trở thành một người lớn thu nhỏ. Anh có rất ít cơ hội để vui chơi hoặc sống vô tư. Vì nhu cầu của chính mình bị gạt đi, nên anh đã học được cách đương đầu với nỗi cô đơn và sự thiếu thốn về mặt cảm xúc bằng cách phủ nhận bản thân mình không có những nhu cầu đó. Anh ở đó là để chăm sóc người khác. Anh là người không quan trọng.

Nỗi buồn càng nhân đôi khi không những phải chăm sóc cho em trai mình, mà anh còn phải chăm lo cho cả mẹ mình.

> Khi cha cùng ở đây, hiếm khi ông đi làm về trước bảy giờ tối và hầu như không về nhà cho đến gần nửa đêm. Khi đi ngang qua phòng tôi, ông luôn nói rằng: "Đừng quên làm hết bài tập về nhà, và để mắt đến mẹ mày. Nhớ cho bà ấy ăn uống đầy đủ. Bảo mấy em giữ trật tự...và để xem mày có thể làm gì để mẹ mày cười được không." Tôi dành rất nhiều thời gian để tìm cách làm mẹ vui vẻ. Tôi đã chắc rằng mình có thể làm gì đó và mọi chuyện lại trở lại như cũ...bà sẽ khỏe lại. Nhưng dù tôi có làm gì đi chăng nữa thì cũng chẳng có gì thay đổi cả. Tôi thực sự suy sụp.

Ngoài trách nhiệm giữ gìn nhà cửa và chăm sóc các em, vốn đã quá sức với bất cứ đứa trẻ nào, thì Les còn được kỳ vọng sẽ trở thành bác sĩ tâm lý cho mẹ mình. Đây chính là công thức của thất bại. Những đứa trẻ bị vướng vào sự đảo ngược vai trò khó hiểu như trên thường liên tục thất bại. Việc thực hiện các chức năng như người lớn là bất khả thi vì chúng chưa phải là người lớn. Song chúng không hiểu vì sao mình làm hỏng việc, chúng chỉ cảm thấy kém cỏi và tội lỗi vì điều đó.

Trong trường hợp của Les, điều thúc đẩy anh làm việc nhiều giờ trong tuần hơn cần thiết nhằm phục vụ hai mục đích: nó giúp anh không phải đối mặt với cô đơn và những mất mát tuổi thơ cũng như cuộc sống trưởng thành, và nó cũng củng cố niềm tin lâu dài của anh rằng anh làm bao nhiêu cũng không đủ. Trong tưởng tượng của Les, nếu anh có thể làm đủ số giờ, anh sẽ chứng minh được mình có giá trị, là một người hoàn thiện, anh có thể làm việc một cách trơn tru. Thực chất, anh vẫn đang cố làm cho mẹ vui.

Khi nào thì chuyện này dừng lại?

Les đã không nhận ra cha mẹ anh tiếp tục sử dụng năng lượng độc hại của mình để kiểm soát anh khi đã trưởng thành.

Tuy nhiên, vài tuần sau này, mối dây liên hệ giữa những khó khăn trong đời sống trưởng thành với tuổi thơ đã trở nên rõ ràng hơn.

> Tôi thấy câu nói "càng nhiều thứ thay đổi thì càng nhiều thứ vẫn y như cũ" thật sự rất chính xác. Tôi đã ở Los Angeles (L.A) sáu năm nay, nhưng cha mẹ vẫn không rời mắt khỏi tôi, và tôi cũng chẳng có cuộc sống riêng tư của mình. Họ gọi cho tôi vài lần một tuần, đến độ tôi thấy sợ nghe điện thoại. Đầu tiên, cha tôi sẽ nói: "Mẹ con đang phiền muộn lắm...con có thể bớt chút thời gian về thăm mẹ không? Con biết con có ý nghĩa như thế nào với bà ấy mà." Và rồi đến lượt mẹ nghe điện thoại, nói tôi là cuộc sống của bà, và bà không biết mình còn sống được bao lâu nữa. Bạn sẽ nói gì nếu ở trong tình huống đó? Quá nửa số lần tôi đều sẽ lên máy bay ngay lập tức...nó đánh bại cảm giác tội lỗi của việc không về thăm họ. Nhưng nó chẳng bao giờ đủ. Chẳng có gì đủ với họ. Tôi cũng phải tiết kiệm tiền mua vé máy bay. Có lẽ tôi không bao giờ nên chuyển đến L.A.

Tôi nói với Les rằng đó là tình huống điển hình đối với những đứa trẻ bị buộc phải tráo đổi vai trò cảm xúc với cha mẹ, do đó họ luôn mang theo cảm giác tội lỗi tột cùng, họ phải gánh

trách nhiệm quá mức đến tuổi trưởng thành. Là người lớn, họ bị mắc kẹt trong cái vòng luẩn quẩn về việc nhận trách nhiệm cho mọi thứ, những thất bại không thể tránh khỏi, cảm giác tội lỗi và không đủ tốt, rồi sau đó nỗ lực nhiều lần hơn nữa. Đây là một quá trình hút cạn năng lượng dẫn đến cảm giác thất bại ngày càng mạnh.

Được thúc đẩy từ khi còn là một cậu bé bởi kỳ vọng của cha mẹ, Les đã học được từ sớm rằng muốn bản thân được đánh giá tốt trước hết dựa vào những gì anh làm được cho các thành viên trong gia đình. Khi đã trưởng thành, những yêu cầu ngày càng cao của cha mẹ đã biến thành con quỷ xấu xa ở bên trong, thúc đẩy anh tới địa phận nơi anh cảm thấy mình có giá trị - đó là làm việc.

Les không có thời gian cũng như hình mẫu phù hợp để học hỏi về cách cho và nhận tình yêu. Anh ấy lớn lên với sự thiếu thốn trong việc nuôi dưỡng đời sống tình cảm của mình, vì vậy cách đơn giản của anh ấy là dập tắt cảm xúc của bản thân. Và cuối cùng, thật không may anh ấy nhận ra mình không thể kích hoạt lại chúng, ngay cả khi anh rất muốn.

Tôi khẳng định với Les rằng tôi hiểu cảm giác kiệt sức và hoang mang của anh về việc anh không có khả năng mở lòng

với bất kỳ ai, nhưng tôi cũng thuyết phục anh hãy thả lỏng một chút. Không có ai dạy anh những điều đó khi còn nhỏ, và chúng không phải những thứ có thể dễ dàng tự học được.

"Giống như việc anh kỳ vọng bản thân chơi một bản piano concerto trong khi còn không biết nốt đô trung ở chỗ nào." Tôi nói với Les. "Anh có thể học hỏi, nhưng anh cần thời gian để nắm bắt những kiến thức cơ bản, luyện tập và thậm chí thất bại một hoặc hai lần."

"Nếu tôi không quan tâm đến họ, thì ai sẽ làm đây?"

"Gửi Abby

Em đang ở trong một gia đình tồi tệ. Chị có thể giúp em ra khỏi đây không?

Tuyệt Vọng".

Lời nhắn này được một thân chủ của tôi, Melanie, viết khi mới 13 tuổi. Giờ đây khi đã 42 tuổi và là một nhân viên kế toán thuế đã ly hôn, Melanie đến gặp tôi vì chứng trầm cảm nghiêm trọng. Nếu vài tháng gần đây những giấc ngủ chập chờn không

quấy nhiễu cô khiến cô không rất gầy, thì lẽ ra cô sẽ khá xinh đẹp. Cô khá cởi mở và dễ dàng bộc lộ về bản thân.

> Lúc nào tôi cũng cảm thấy vô cùng tuyệt vọng. Cứ như thể cuộc đời tôi đã vượt ra ngoài tầm kiểm soát. Tôi không thể vượt qua khó khăn. Tôi cảm thấy như thể đang chôn mình xuống một cái hố ngày qua ngày lại càng sâu thêm.

Tôi bảo cô nói rõ hơn. Cô cắn môi rồi quay đi khi trả lời:

> Trong tôi trống rỗng vô cùng... Tôi nghĩ mình không còn cảm thấy kết nối với người khác trong đời sống. Tôi đã hai lần kết hôn, và tôi sống với rất nhiều đàn ông, nhưng tôi chẳng thể tìm được người đàn ông cho đời mình. Tôi chỉ toàn chọn những gã lười chảy thây hoặc khốn nạn. Và dĩ nhiên việc nói thẳng với họ tùy thuộc ở tôi. Tôi luôn nghĩ mình có thể thay đổi họ. Tôi cho họ mượn tiền, cho họ đến ở trong nhà mình, tôi thậm chí còn tìm việc cho vài người trong số đó. Những việc đó hoàn toàn vô ích mà tôi lại quá ngu ngốc để nhận ra. Họ không yêu tôi, dù tôi có cố gắng làm gì chăng nữa. Một trong số đó từng đánh tôi trước mặt các con tôi. Một gã khác thì lấy trộm xe của tôi. Ông chồng đầu tiên thì cư xử không ra gì. Ông thứ hai thì nát rượu bê tha. Cơ bản là vậy.

Melanie không nhận ra cô đang mô tả hành vi kinh điển của tính cách "đồng phụ thuộc". Ban đầu, thuật ngữ đồng phụ thuộc được sử dụng chủ yếu để mô tả đối tác của một kẻ nghiện rượu hoặc thuốc. Đồng phụ thuộc được sử dụng để thay thế cho enabler (người trợ giúp) - một người có cuộc sống vượt ra ngoài tầm kiểm soát vì họ nhận trách nhiệm "cứu vớt" một người khác phụ thuộc về mặt tình cảm.

Song vài năm trở lại đây, khái niệm đồng phụ thuộc đã mở rộng ra bao gồm tất cả những ai tự ngược đãi bản thân trong quá trình cứu rỗi hay nhận trách nhiệm cho bất kỳ người nào nghiện ngập, lạm dụng, cưỡng ép hay phụ thuộc quá mức.

Melanie bị thu hút bởi những kẻ rắc rối. Cô tin rằng mình đủ tốt để trao đi, để yêu, để lo lắng, để giúp đỡ, để bao bọc, và giúp họ nhìn ra lỗi lầm của họ, rồi từ đó họ sẽ yêu cô. Nhưng không. Những kẻ đòi hỏi và tự cho mình là trung tâm mà cô lựa chọn không có khả năng yêu thương người khác. Do đó, thay vì tìm thấy tình yêu mà cô hằng khao khát, cô lại nhận được sự trống rỗng. Cô cảm thấy mình bị lợi dụng.

Tôi phát hiện ra thuật ngữ **đồng phụ thuộc** không mới với Melanie. Cô đã tiếp xúc với nó khi tham dự hội thảo của Al-Anon (Chương trình 12 bước cho các thành viên trong gia đình

của người nghiện rượu) trong giai đoạn hôn nhân với người chồng nghiện rượu. Cô chắc chắn mình không phải đồng phụ thuộc mà chỉ không gặp may với đàn ông. Cô đã làm mọi thứ có thể để giúp Jim cai rượu. Cuối cùng cô đành phải rời bỏ anh ta vì cô phát hiện anh ta đã ngủ với một phụ nữ gặp trong quán bar.

Melanie lại bắt đầu tìm kiếm người đàn ông khác dành cho mình. Cô đổ lỗi các vấn đề của mình cho những người đàn ông từng đi ngang đời cô, nhưng cô lại nhìn nhận mỗi người là một sai lầm riêng biệt. Cô không nhìn thấy khuôn mẫu tổng thể được ghép lại theo cách cô lựa chọn bạn đời. Cô nghĩ rằng mình đang tìm kiếm một người đàn ông trân trọng một phụ nữ biết cho đi, biết quan tâm, yêu thương và giúp đỡ. Hiển nhiên sẽ có một người đàn ông nào đó ngoài kia yêu một người phụ nữ như vậy. Cô nghĩ đồng phụ thuộc là cao thượng.

Melanie không biết rằng thứ cô gọi là "trao đi và giúp đỡ" đang hủy hoại cô. Cô trao đi cho tất cả mọi người, ngoại trừ chính mình. Cô không biết rằng thực ra mình đang duy trì hành vi vô trách nhiệm của những người đàn ông trong đời mình bằng cách chứa chấp họ. Khi Melanie nói về tuổi thơ của cô, mọi chuyện trở nên rõ ràng hơn, cái khuôn mẫu cứu rỗi những gã

đàn ông rắc rối bắt nguồn từ bản sao mối quan hệ giữa cô và cha mình:

> Gia đình tôi rất kỳ lạ. Cha tôi là một kiến trúc sư thành công, nhưng ông lại dùng tâm trạng thất thường để kiểm soát mọi người trong nhà. Ông khó chịu từ những chuyện nhỏ nhặt...ví dụ nếu ai đó đỗ xe vào chỗ của ông hay khi tôi cãi nhau với anh trai. Ông chỉ bước vào phòng, đóng cửa, thả mình lên giường rồi khóc. Cứ như một đứa trẻ vậy! Rồi mẹ tôi trở nên tuyệt vọng và tự sát trong bồn tắm, tôi là người duy nhất chăm sóc cha. Tôi chỉ ngồi đó nghe ông khóc nức nở, cố gắng tìm ra điều gì đó mình có thể làm để giúp ông cảm thấy tốt hơn. Nhưng không quan trọng tôi làm được gì, quan trọng là chờ đợi cho nó qua đi.

Tôi đưa cho Melanie danh mục tôi đã sắp xếp và hỏi cô xem mục nào mô tả cảm xúc và hành vi của cô. Đó là một danh sách những tính cách chính của kiểu người đồng phụ thuộc. Tôi phát hiện ra nó khá hữu ích qua nhiều năm giúp các thân chủ xác định xem họ có phải người đồng phụ thuộc hay không. Nếu bạn nghĩ thuật ngữ này có thể phù hợp với mình, hãy thử đọc qua danh sách bên dưới.

Danh mục tính cách đồng phụ thuộc

Tuy tôi sử dụng đại từ "anh ta" song nó cũng đại diện cho kẻ rắc rối thuộc giới tính còn lại. Tôi biết có nhiều người đàn ông ở trong mối quan hệ đồng phụ thuộc với vợ hay người yêu rắc rối của mình.

1. Giải quyết vấn đề hay xoa dịu nỗi đau cho anh ta là điều quan trọng nhất trong đời tôi - dù việc ấy phải đánh đổi về cảm xúc vô cùng lớn.

2. Cảm xúc tích cực của tôi phụ thuộc vào sự chấp thuận của anh ta.

3. Tôi bảo vệ anh ta khỏi những hậu quả do hành vi của anh ta gây ra. Tôi nói dối hộ anh ta, bao bọc anh ta và không bao giờ nói điều gì xấu về anh ta.

4. Tôi cố gắng hết sức để khiến anh ta làm theo ý mình.

5. Tôi không để ý đến cảm nhận của bản thân hay thứ tôi muốn. Tôi chỉ quan tâm cảm nhận của anh ta và điều anh ta muốn.

6. Tôi sẽ làm bất cứ điều gì để tránh bị anh ta từ chối.

7. Tôi sẽ làm mọi thứ để tránh làm anh ta tức giận.

8. Tôi có đam mê nhiều hơn trong một mối quan hệ sóng gió và đầy biến cố.

9. Tôi là người cầu toàn và tôi tự đổ lỗi cho bản thân vì mọi sai lầm.

10. Phần lớn thời gian tôi cảm thấy giận dữ, không được ghi nhận và bị lợi dụng.

11. Tôi vờ như mọi việc đều ổn trong khi nó đang là một mớ bòng bong.

12. Những khó khăn trong việc khiến anh ta yêu tôi kiểm soát toàn bộ cuộc đời tôi.

Melanie trả lời "đúng" tất cả các mục trên. Cô kinh ngạc khi nhận ra mình thực sự là một người đồng phụ thuộc. Để giúp cô thoát khỏi những khuôn mẫu này, tôi nói rằng cô cần tạo lập kết nối giữa sự đồng phụ thuộc của cô trong mối quan hệ của cô và cha. Tôi yêu cầu cô nhớ lại cảm xúc của mình khi cha cô khóc.

Ban đầu nó khiến tôi sợ vì tôi tưởng cha sắp chết và rồi ai sẽ làm cha của tôi đây? Rồi sau đó tôi bắt đầu thấy hổ thẹn vì đã nghĩ về ông như vậy. Phần lớn thời gian tôi cảm thấy cực kỳ

có lỗi - đó là lỗi của tôi khi cãi nhau với anh trai hay bất cứ việc gì khác. Tựa như tôi thực sự đã khiến ông thất vọng. Tệ nhất là khi tôi cảm thấy bất lực vì không thể làm ông vui. Giờ thì ông đã mất được 4 năm, tôi đã 42 tuổi và có hai con, song kỳ lạ thay tôi vẫn cảm thấy tội lỗi.

Melanie bị buộc phải trở thành người chăm sóc cho cha mình. Cả cha và mẹ cô đều đặt trách nhiệm của người lớn lên vai cô. Vào thời điểm trong đời cô cần một người cha mạnh mẽ để cho cô sự tự tin, thì cô lại đang phải chăm nom một người cha trẻ con chưa lớn.

Mối quan hệ tình cảm đầu tiên và sâu sắc nhất của Melanie với một người đàn ông là với cha mình. Là một đứa trẻ, cô bị choáng ngợp bởi cả nhu cầu của người cha lẫn cảm giác tội lỗi khi không thể đáp ứng những nhu cầu đó. Cô chưa bao giờ ngừng cố gắng bù đắp cho việc cô không có khả năng khiến ông vui, thậm chí khi ông không ở bên. Cô chỉ tìm kiếm những người đàn ông mang lại rắc rối để chăm sóc. Gu đàn ông của cô được quyết định bởi nhu cầu cần xoa dịu cảm giác tội lỗi, và bằng cách lựa chọn người thay thế cha mình, cô duy trì cảm xúc thiếu thốn mà cô đã trải nghiệm khi còn bé.

Tôi hỏi Melanie rằng mẹ cô có trao cho cô tình thương hay sự chú ý mà cô không bao giờ nhận được từ cha hay không.

Mẹ tôi đã cố gắng, nhưng bà ấy đau ốm quanh năm. Bà luôn phải đến gặp bác sĩ và phải nằm trên giường vì bệnh viêm đại tràng. Họ kê cho bà thuốc an thần và bà uống thuốc như ăn bỏng ngô vậy. Tôi nghĩ bà nghiện thứ đó, tôi không biết nữa. Bà luôn ở trong trạng thái không nhận thức. Chỉ có người giúp việc trong nhà nuôi dạy chúng tôi. Mẹ tôi có mặt ở đó, nhưng bà lại không thực sự hiện hữu ở đó. Khi tôi khoảng mười ba tuổi, tôi viết một bức thư tới Abby. Điều tệ hại nhất là mẹ tôi đã tìm thấy nó. Cô nghĩ là bà sẽ đến hỏi tôi điều gì khiến tôi thất vọng như vậy phải không? Nhưng không, tôi đoán tôi chẳng quan trọng với bà. Gần như tôi chẳng hề tồn tại.

Đứa con vô hình

Những bậc cha mẹ chỉ tập trung năng lượng vào cảm xúc và sức khỏe của bản thân thường gửi đi một thông điệp vô cùng mạnh mẽ tới con cái rằng: "Cảm xúc của con không quan trọng. Chỉ có cha mẹ mới là người cần được quan tâm." Nhiều đứa trẻ bị tước đi thời gian dành cho bản thân, sự chú ý và quan tâm,

dần dần cảm thấy mình như người vô hình - như thể chúng không tồn tại trên đời.

Để trẻ phát triển được nhận thức về lòng tự trọng - nhận thức rằng chúng quan trọng và không chỉ tồn tại vô nghĩa - chúng cần sự xác nhận của cha mẹ về những nhu cầu và cảm xúc của mình. Song nhu cầu cảm xúc của cha Melanie quá lớn khiến ông chưa bao giờ nhận ra nhu cầu của con gái. Cô đã ở bên khi ông khóc, nhưng ông không hề đáp lại. Melanie biết mẹ cô đã tìm thấy lá thư cô gửi đến Abby, song bà chưa bao giờ hỏi cô về chuyện đó. Thông điệp từ cha mẹ tới Melanie quá mạnh mẽ và rõ ràng: cô không tồn tại với họ. Melanie học được cách định nghĩa bản thân dựa vào cảm xúc của cha mẹ thay vì của chính mình. Nếu cô khiến họ cảm thấy vui, cô là một đứa trẻ ngoan. Còn nếu cô khiến họ buồn, cô là một đứa trẻ hư.

Kết quả là, Melanie gặp khó khăn khi xác định nhận thức giới tính của bản thân trong giai đoạn trưởng thành. Vì những suy nghĩ, cảm xúc và nhu cầu độc lập của cô chưa bao giờ được khuyến khích, cô thực sự không biết mình là ai hay nên mong đợi điều gì từ những mối quan hệ tình ái.

Không giống như nhiều người trưởng thành tôi đã làm việc cùng, Melanie đã có liên hệ những cơn giận dữ của mình với

cha mẹ trước khi đến gặp tôi. Sau đây, chúng ta sẽ tập trung vào phân tích cơn giận và đối mặt với cảm giác bị bỏ rơi sâu sắc của cô. Cô sẽ học được cách đặt ra những giới hạn cho việc hết lòng trao đi vì người khác và tôn trọng những quyền lợi, nhu cầu và cảm xúc của bản thân. Cô sẽ học cách hiện hữu trở lại.

Cha mẹ biến mất

Cho tới nay chúng ta đã nói về những bậc phụ huynh thiếu vắng cảm xúc. Việc thiếu vắng sự hiện hữu thể chất cũng để lại những hậu quả của nó.

Lần đầu tôi gặp Ken, 22 tuổi, tại một nhóm những người trẻ trưởng thành lạm dụng ma túy và chất kích thích trong bệnh viện. Cậu khá gầy, tóc đen và có ánh mắt sắc lạnh. Hiển nhiên trong nhóm gặp đầu tiên của chúng tôi, cậu ấy là người ăn nói lưu loát và cực kỳ thông minh, song cậu cũng vô cùng tự ti. Cậu khó có thể ngồi yên suốt 90 phút, rất dễ bị kích động. Tôi bảo cậu ở lại sau khi cho nhóm nghỉ để kể với tôi một chút về bản thân. Không tin tưởng động cơ của tôi, cậu tỏ ra cứng rắn và khôn lỏi, tuy nhiên sau vài phút bắt đầu nhận ra tôi không có động cơ ngầm bên trong, rằng tôi thật lòng quan tâm đến việc chữa lành nỗi đau cho cậu, Ken bắt đầu nhẹ nhàng kể với tôi.

Từ trước tới nay tôi đã ghét trường lớp, vì chẳng biết phải làm gì nên tôi nhập ngũ khi mới mười sáu. Đó là lúc tôi bắt đầu nghiện ngập. Dù sao thì đời tôi cũng chẳng ra gì từ trước rồi.

Tôi hỏi cha mẹ cậu nghĩ gì về việc cậu nhập ngũ.

Nhà tôi chỉ có mẹ và tôi. Bà chẳng vui vẻ gì với chuyện đó, nhưng tôi nghĩ bà thấy sung sướng khi thoát được tôi. Tôi lúc nào cũng gây chuyện và khiến bà khổ sở. Bà là một người nhu nhược. Bà để tôi làm mọi thứ tôi muốn.

Tôi hỏi cha cậu ở đâu trong suốt quãng thời gian đó.

Ông bà già nhà tôi ly dị năm tôi lên tám. Mẹ tôi suy sụp vì chuyện đó. Tôi luôn nghĩ bố tôi là kiểu người hiện đại bắt kịp xu thế, chị biết không? Ông luôn làm mấy trò "bố và con trai" với tôi. Chúng tôi xem thể thao cùng nhau trên tivi, và ông ấy còn dẫn tôi đi xem trực tiếp một lần. Trời ạ, quá là hay! Ngày ông ấy dọn đi, tôi khóc hết nước mắt. Ông nói với tôi là sẽ chẳng có gì thay đổi, và ông sẽ vẫn qua nhà cùng tôi xem tivi, ông sẽ gặp tôi mỗi chủ nhật và chúng tôi vẫn là hai người bạn thân. Tôi đã tin ông ấy, như một con lừa ngu ngốc. Trong vài tháng đầu, tôi gặp ông rất nhiều...nhưng

sau đó chỉ một tháng một lần...sau đó là hai tháng...sau đó gần như là chẳng bao giờ nữa. Một vài lần tôi gọi cho ông, ông nói ông đang bận lắm. Một năm sau khi ông đi, mẹ tôi nói ông đã cưới một phụ nữ có ba con và chuyển ra nước ngoài sống. Hiểu được chuyện này quá khó với tôi, ông giờ đã có gia đình mới. Tôi đoán ông ấy thích họ hơn, vì ông vội vàng quên tôi nhanh thế cơ mà.

"Lần này mọi chuyện sẽ khác"

Vẻ ngoài bất cần của Ken đổ sụp nhanh chóng. Cậu ấy rõ ràng không hề dễ chịu khi nói về cha mình. Tôi hỏi về lần cuối cùng cậu gặp cha.

Khi đó tôi mười lăm tuổi, và đó là một sai lầm lớn. Tôi phát ngán với mấy tấm thiệp mừng Giáng sinh, vậy nên tôi định làm ông bất ngờ. Chúa ơi, tôi phấn khích vô cùng. Tôi đi nhờ xe tới chỗ ông suốt 14 tiếng đồng hồ. Khi tới đó...tôi nghĩ mình sẽ được chào đón nồng nhiệt lắm đây. Ý tôi là ông ấy rất thân thiện, nhưng cuối cùng chẳng có gì. Một lát sau tôi bắt đầu cảm thấy ngớ ngẩn vô cùng. Hai chúng tôi như hai người xa lạ. Ông ấy thì nô đùa cùng ba đứa nhóc còn tôi thì ngồi đó như một người không quen biết. Đêm đó sau khi rời

khỏi ngôi nhà ấy, tôi đã say bí tỉ. Tôi vẫn nghĩ về ông ấy rất nhiều. Chắc chắn là tôi không muốn ông ấy biết tôi ở đây. Ngay khi ra khỏi đây, tôi sẽ cố một lần nữa. Lần này mọi chuyện sẽ khác...sẽ là một cuộc nói chuyện giữa hai người đàn ông.

Khi cha Ken bỏ rơi con trai mình, ông đã để lại một khoảng trống sâu thẳm trong lòng cậu. Ken sụp đổ hoàn toàn. Cậu cố gắng đối mặt bằng cách thể hiện sự giận dữ cả ở trường và ở nhà. Thực chất cậu đang ra sức gọi cha, như thể nhu cầu về kỷ luật của bản thân có thể đưa cha cậu quay trở lại. Song cha của Ken dường như không đáp lại tiếng gọi đó.

Trong khi đối mặt với bằng chứng rõ ràng rằng cha cậu không còn muốn là một phần trong cuộc đời cậu nữa, Ken tiếp tục ôm giấc mơ một ngày nào đó có thể dành lại tình yêu của cha. Trong quá khứ, hi vọng đã giúp cậu vượt qua nỗi thất vọng, từ đó cậu tìm đến ma túy. Tôi nói với cậu rằng tôi lo chuỗi sự kiện này sẽ tiếp tục kiểm soát cuộc đời sau này của cậu, trừ khi tôi và cậu cùng nhau phá bỏ khuôn mẫu đó.

Một cách vô thức, Ken vẫn hợp lý hóa việc cha cậu bỏ rơi cậu bằng cách đổ lỗi. Khi còn nhỏ, cậu cho rằng đó là do những khuyết điểm của bản thân khiến cha cậu bỏ đi vội vàng như

vậy. Với kết luận ấy thì hiển nhiên sẽ đi kèm với cảm giác tự căm ghét bản thân. Cậu trở thành một thanh niên không có mục tiêu hay phương hướng trong cuộc đời. Dù rất thông minh, song cậu vẫn đau khổ và không mấy vui vẻ ở trường học và tìm đến quân đội là giải pháp cho các vấn đề của mình. Khi giải pháp này không hiệu quả, cậu chuyển sang ma túy với mong muốn tuyệt vọng rằng nó có thể lấp đầy sự trống rỗng bên trong và xoa dịu nỗi đau.

Cha của Ken có thể là một người cha tốt trước khi ly dị, nhưng sau đó lại hoàn toàn tệ hại khi không thể mang đến cho con trai ông thậm chí một chút liên lạc tối thiểu mà cậu vô cùng mong mỏi. Việc đó khiến cho sự phát triển cảm nhận về giá trị và tình yêu thương của Ken bị suy yếu.

Chẳng có cuộc ly hôn nào vui vẻ. Ly dị luôn là một nỗi đau không thể tránh khỏi cho tất cả mọi người trong gia đình, dù nó có thể là hành động tốt nhất trong hoàn cảnh đó. Nhưng việc cần thiết là cha mẹ phải nhận ra họ ly dị bạn đời của mình chứ không phải gia đình. Cả cha và mẹ phải có trách nhiệm duy trì kết nối với con cái dù có sự chia rẽ trong cuộc sống riêng của họ. Tờ giấy xác nhận ly hôn không phải là tấm bằng cho phép cha mẹ ruồng bỏ con cái của mình.

Sự ra đi của cha mẹ tạo nên mất mát tổn thương và sự trống rỗng trong lòng con cái. Hãy nhớ trẻ em luôn cho rằng nếu có điều gì tiêu cực xảy ra trong gia đình thì đó là lỗi của chúng. Đặc biệt, con cái của những cặp vợ chồng ly hôn thường dễ rơi vào niềm tin này. Những bậc phụ huynh biến mất khỏi cuộc đời con mình càng củng cố cảm nhận về sự vô hình và phá hoại lòng tự trọng của con, khiến chúng mang nặng những cảm giác này cho tới khi trưởng thành.

Những điều họ không làm gây tổn thương hơn cả

Dễ dàng để nhận ra sự bạo hành khi cha mẹ đánh đập trẻ hay buộc chúng phải nghe những lời mắng nhiếc không ngớt. Song những cặp cha mẹ độc hại hay chưa hoàn thiện thường rất khó định nghĩa và để hiểu về họ. Khi một cặp cha mẹ gây ra những tổn hại thông qua sự thiếu sót thay vì nghĩa vụ - qua những điều họ không làm thay vì những gì họ làm - thì kết nối các vấn đề ở tuổi trưởng thành của con với kiểu cha mẹ độc hại này rất khó có thể nhận thấy. Bởi những đứa trẻ của các bậc cha mẹ này thường phủ nhận những kết nối đó, nên công việc của tôi trở nên đặc biệt khó khăn.

Có một thực tế là nhiều cặp cha mẹ gặp quá nhiều rắc rối đến mức họ làm dấy lên lòng thương hại của con trẻ. Bởi vì những cặp đôi này thường cư xử như những đứa trẻ tuyệt vọng hay vô trách nhiệm, nên những đứa con trưởng thành của họ lại cảm thấy phải có trách nhiệm bảo vệ. Họ lao đến phòng thủ cho cha mẹ, như một nạn nhân xin lỗi cho kẻ phạm tội.

Dù cho đó là "họ không cố ý gây ra bất cứ tổn hại nào", hay "họ đã làm những gì tốt nhất có thể", thì những lời biện hộ đó cũng che lấp đi sự thật rằng các bậc phụ huynh đó đã từ bỏ trách nhiệm với con cái mình. Thông qua việc từ bỏ, cha mẹ độc hại đã đánh cắp những hình mẫu tích cực của con, mà không có nó việc phát triển sức khỏe cảm xúc sẽ cực kỳ khó khăn.

Nếu bạn là con của những cặp cha mẹ chưa hoàn thiện, bạn có thể đã trưởng thành mà không nhận ra bản thân có cảm giác trách nhiệm với họ. Việc mạo hiểm ở bên cạnh những bậc cha mẹ có cảm xúc thất thường dường như là một cách sống, không phải một lựa chọn.

Nhưng thực ra bạn có một lựa chọn. Bạn có thể bắt đầu quá trình thấu hiểu lần đầu tiên mình đã bị bắt ép trưởng thành quá sớm, rằng bạn bị đánh cắp đi tuổi thơ giống như bao đứa trẻ khác. Bạn có thể nỗ lực để nhận ra rằng nhiều năng lượng trong

cuộc sống của mình đã phí phạm vào những trách nhiệm bị đặt sai chỗ. Hãy bắt đầu với bước đầu tiên này và bạn sẽ tìm ra một nguồn năng lượng mới đột nhiên có sẵn trong bạn - nguồn năng lượng mà bạn đã tiêu tốn đến kiệt quệ cho cha mẹ độc hại trong đời mình, nhưng cuối cùng nó có thể được sử dụng để giúp bạn trở nên yêu thương và có trách nhiệm với bản thân hơn.

CHƯƠNG 3

"TẠI SAO HỌ KHÔNG ĐỂ CHO TÔI ĐƯỢC SỐNG CUỘC ĐỜI CỦA CHÍNH MÌNH?"

Người kiểm soát

Hãy lắng nghe một đoạn hội thoại tưởng tượng giữa một người con trưởng thành và bậc phụ huynh thích kiểm soát của mình. Tôi có thể đảm bảo với bạn rằng cuộc đối thoại này sẽ không bao giờ xảy ra, nhưng nếu như hai người này có thể thành thật bộc bạch những cảm xúc được giấu kín ở trong lòng mình, họ sẽ nói ra những điều như dưới đây:

NGƯỜI CON ĐÃ TRƯỞNG THÀNH: Tại sao mẹ lại đối xử với con như vậy? Tại sao mọi việc con làm đều sai? Tại sao mẹ lại không thể đối xử với con như người lớn cơ chứ? Có gì khác biệt đối với cha không nếu như con không trở thành bác sĩ? Con cưới ai đâu có ảnh hưởng gì đến mẹ? Khi nào mẹ mới buông tha cho con? Tại sao mẹ lại cư xử như thể mọi

quyết định mà con thực hiện đều giống như đang tấn công vào mẹ vậy?

NGƯỜI MẸ THÍCH KIỂM SOÁT: Mẹ không thể diễn tả nổi nỗi đau khổ mà mẹ cảm thấy khi con cố tách ra khỏi mẹ. Mẹ muốn con cần tới mẹ. Mẹ không thể chịu được cái suy nghĩ sẽ mất con. Con là toàn bộ cuộc đời của mẹ. Mẹ sợ rằng con sẽ phạm phải những sai lầm khủng khiếp, nó sẽ khiến tâm can mẹ như bị xé nát ra nếu chứng kiến con bị tổn thương. Mẹ thà chết chứ không muốn cảm thấy mình là một bà mẹ thất bại.

"Bởi Vì Điều Đó Là Tốt Cho Con"

Kiểm soát không nhất thiết là một từ xấu. Nếu như một người mẹ ngăn đứa con mới chập chững biết đi của mình chạy lung tung ngoài đường, ta sẽ không gọi đó là một bà mẹ thích kiểm soát, mà ta gọi là là người cẩn thận. Bà thực hiện sự kiểm soát phù hợp với thực tế, được thúc đẩy bởi nhu cầu cần được bảo vệ và dìu dắt của đứa con của mình.

Sự kiểm soát phù hợp trở thành kiểm soát quá đà khi mà một người mẹ thực hiện hành động ngăn cản này với đứa con

của mình vào mười năm sau đó, rất lâu sau khi đứa trẻ hoàn toàn có thể tự sang đường một mình.

Những đứa trẻ không được khuyến khích hoạt động, thử nghiệm, khám phá, làm chủ, và đối mặt với thất bại, thường cảm thấy vô dụng và không thích đáng. Bị kiểm soát quá độ bởi các bậc phụ huynh hay lo lắng, sợ hãi, những đứa trẻ này tự chúng cũng thường trở thành người hay lo lắng và sợ hãi. Điều đó khiến cho chúng khó có thể trưởng thành. Khi chúng lớn lên trong thời niên thiếu và tuổi trưởng thành, rất nhiều trong số đó không bao giờ bỏ được nhu cầu cần đến sự dẫn dắt và kiểm soát của cha mẹ mình. Kết quả là, các bậc cha mẹ sẽ tiếp tục xâm lấn, thao túng, và thường xuyên thống trị cuộc sống của chúng.

Nỗi sợ hãi của việc không được cần đến đã thúc đẩy rất nhiều những bậc cha mẹ thích kiểm soát duy trì cảm giác về sự bất lực ở con cái họ. Những bậc cha mẹ này có một nỗi sợ hãi không hề lành mạnh về “hội chứng chiếc tổ trống” là cảm giác không thể tránh được về sự mất mát mà tất cả các bậc cha mẹ đều phải trải nghiệm khi đứa con của họ cuối cùng cũng rời xa nhà. Cái tôi của các bậc cha mẹ hay kiểm soát phần nhiều bị trói buộc trong vai trò của người làm cha làm mẹ nên họ cảm thấy bị phản bội và bị bỏ rơi khi đứa trẻ trở nên độc lập.

Điều khiến cho một bậc phụ huynh thích kiểm soát trở nên độc đoán là sự thống trị thường xuyên tới từ vỏ bọc của mối quan tâm. Những lời kiểu như: "Đó là để tốt cho con", "Ta chỉ làm điều này vì con" và "Chỉ bởi vì ta yêu con rất nhiều" đều mang cùng một ý nghĩa: "Bố/mẹ làm như vậy là bởi bố/mẹ sợ rằng sẽ không còn con của những ngày trước."

Sự Kiểm Soát Trực Tiếp

Chẳng có gì là lạ về sự kiểm soát trực tiếp. Nó công khai, hiển nhiên, và có thể thấy ngay được. "Hãy làm theo những gì ta nói nếu không ta sẽ không bao giờ nói chuyện với con nữa"; "Hãy làm theo lời ta nói nếu không ta sẽ cắt tiền chi tiêu của con"; "Nếu như con không nghe theo lời ta con sẽ không còn là thành viên của cái nhà này nữa"; "Nếu như con không nghe theo lời ta con sẽ khiến ta lên cơn đau tim." Chẳng có gì là mơ hồ ở đây hết cả.

Sự kiểm soát trực tiếp thường bao gồm sự đe dọa và làm nhục. Những cảm xúc và nhu cầu của bạn cần phải phụ thuộc vào cha mẹ bạn. Bạn bị kéo vào một cái hố không đáy của tối hậu thư. Quan điểm của bạn không có giá trị; các nhu cầu và

khao khát của bạn là không thích đáng. Sự mất cân bằng về mặt quyền lực vô cùng lớn.

Michael, một chuyên gia quảng cáo 36 tuổi đầy hấp dẫn, ưa nhìn, đã mang đến một ví dụ hoàn hảo về điều này. Anh ta đến gặp tôi bởi cuộc hôn nhân kéo dài sáu năm của mình đang có nguy cơ tan vỡ. Nguyên do từ "một cuộc chiến" gay go giữa vợ anh và cha mẹ mình.

> Vấn đề thật sự bắt đầu kể từ khi tôi chuyển tới California. Tôi nghĩ rằng mẹ tôi cho đó chỉ là một sự chuyển đi tạm thời. Nhưng khi tôi bảo với bà mình đang yêu và dự định kết hôn, bà nhận ra tôi muốn ổn định cuộc sống ở đây. Đó là khi bà bắt đầu gây sức ép để buộc tôi quay về nhà.

Tôi yêu cầu Michael kể cho tôi nghe về "việc gây sức ép."

> Sự kiện tồi tệ nhất diễn ra khoảng một năm sau đám cưới. Chúng tôi dự định tới Boston để dự tiệc kỷ niệm ngày cưới của cha mẹ tôi thì vợ tôi bị nhiễm cúm nặng. Cô ấy ốm lắm. Tôi không muốn bỏ mặc cô ấy, nên tôi gọi cho mẹ và báo mình sẽ không đến được. Đó là lần đầu tiên bà ấy khóc. Rồi bà bảo với tôi, "Nếu con không tham dự lễ kỷ niệm của cha mẹ, mẹ sẽ chết cho con xem." Vì thế tôi đã nhượng bộ và đến

> Boston. Tôi đến đó vào buổi sáng của ngày diễn ra buổi tiệc, và ngay khi tôi lên máy bay, họ bắt đầu bảo tôi nên ở lại cả tuần. Tôi không nói có mà cũng chẳng nói không, nhưng tôi rời đi vào sáng ngày hôm sau. Một ngày sau đó tôi nhận được cuộc gọi của cha tôi: "Con đang giết mẹ con đấy. Bà ấy khóc suốt cả đêm. Ta sợ rằng bà ấy sẽ bị đột quỵ mất." Họ muốn tôi làm cái gì bây giờ? Li dị với vợ tôi, quay về Boston, và trở về căn phòng cũ của tôi ư?

Cha mẹ của Michael có thể giật dây anh từ khoảng cách ba ngàn dặm. Tôi hỏi đã bao giờ cha mẹ anh giờ chấp nhận vợ anh chưa. Michael bỗng nhiên nổi giận.

> Không bao giờ! Bất cứ khi nào họ gọi điện thoại cho tôi, họ không bao giờ hỏi thăm về cô ấy. Thực ra, họ chưa bao giờ nhắc tới cô ấy, cứ như thể họ đang cố giả vờ cô ấy không hề tồn tại.

Tôi hỏi Michael anh đã từng thẳng thắn trao đổi vấn đề này với cha mẹ mình hay chưa, thì anh có vẻ xấu hổ khi trả lời rằng:

> Tôi ước gì mình đã làm như vậy. Tôi luôn mong vợ mình chấp nhận những sự công kích từ cha mẹ tôi. Khi cô ấy than phiền về điều đó, tôi đã luôn yêu cầu cô ấy phải thông cảm

với họ. Trời ạ, tôi đúng là một thằng ngốc! Cha mẹ tôi đang cố cô lập vợ tôi, và tôi cứ để mặc cho họ làm tổn thương cô ấy.

Tội của Michael nằm ở chỗ anh đã trở nên độc lập. Đáp lại sự độc lập ấy, cha mẹ anh trở nên dữ dội, và tấn công bất ngờ với những chiến thuật mà họ biết tốt nhất: rút lại tình yêu của mình và dự đoán về bi kịch.

Cũng giống như hầu hết các bậc cha mẹ thích kiểm soát khác, cha mẹ của Michael đã luôn xem mình là trung tâm. Họ cảm thấy bị đe dọa bởi hạnh phúc của Michael thay vì nhìn nhận nó như một sự ghi nhận về kỹ năng làm cha mẹ của mình. Lợi ích của Michael không quan trọng đối với họ. Theo họ, anh không chuyển tới California để phát triển sự nghiệp mà anh chuyển tới đó để trừng phạt họ. Anh không hề kết hôn vì tình yêu, mà anh kết hôn để chọc tức họ. Vợ anh không bị ốm bởi vì cô ấy nhiễm phải vi-rút, mà cô ấy ốm để hành hạ họ.

Cha mẹ của Michael luôn buộc anh phải lựa chọn giữa họ và vợ mình. Và họ khiến cho mọi lựa chọn đều trở thành quyết định tất cả-hoặc-không gì cả. Với các bậc cha mẹ kiểm soát trực tiếp, không hề có sự trung lập, nếu như đứa con đã trưởng thành của họ cố gắng giành lại một chút quyền kiểm soát từ

cuộc đời mình, anh ta sẽ phải trả giá bằng cảm giác tội lỗi, tuyệt vọng, và một cảm giác sâu sắc về sự bất hiếu.

Khi Michael lần đầu đến gặp tôi, anh nghĩ rằng cuộc hôn nhân của anh là vấn đề chính. Anh không mất nhiều thời gian để nhận ra cuộc hôn nhân của mình hoàn toàn là nạn nhân của cuộc chiến giành quyền kiểm soát được bắt đầu kể từ khi anh rời khỏi nhà.

Cuộc hôn nhân của con cái có thể trở thành một sự đe dọa vô cùng lớn đối với các bậc cha mẹ thích kiểm soát. Họ nhìn nhận người yêu thương của con như một đối thủ cạnh tranh trong tình cảm của con với họ. Điều này dẫn đến một cuộc chiến khủng khiếp giữa cha mẹ và nửa kia của con mình, và người con đã trưởng thành sẽ bị giằng xé trong việc phân bố tình cảm của bản thân.

Một vài bậc cha mẹ sẽ tấn công mối quan hệ mới với sự chỉ trích, mỉa mai, và dự đoán về sự đổ vỡ. Những người khác, như trong trường hợp của Michael, sẽ từ chối chấp nhận người bạn đời hay thậm chí là phớt lờ sự tồn tại của người này. Và còn có những người khác sẽ hành hạ người bạn đời mới của con cái họ. Cũng chẳng có gì là lạ khi những "chiến lược" kiểu này lại có thể tạo ra những biến động khiến cuộc hôn nhân tan vỡ.

“TẠI SAO TÔI PHẢI BÁN MÌNH CHO CHA MẸ?”

Tiền bạc vẫn luôn là thứ ngôn ngữ chính của quyền lực, khiến nó trở thành thứ công cụ hợp lý của các bậc cha mẹ thích kiểm soát. Nhiều bậc cha mẹ độc hại sử dụng tiền bạc để giữ con cái mình ở thế phụ thuộc.

Kim tới gặp tôi với rất nhiều mối lo âu. Ở tuổi 41 cô đang bị thừa cân, không hài lòng với công việc của mình, đã li dị và có hai đứa con đang ở trong độ tuổi thiếu niên. Cô cảm thấy bế tắc: cô muốn giảm cân, đón nhận một vài thách thức trong công việc, và tìm kiếm một hướng đi cho cuộc đời mình. Cô cho rằng các vấn đề của mình đều có thể được giải quyết một khi cô tìm thấy “Mr. Right”.

Trong quá trình trị liệu, sự việc trở nên rõ ràng hơn. Kim tin rằng cô chẳng là gì nếu không có được một người đàn ông chăm sóc cho mình. Tôi hỏi cô về ý tưởng đó được xuất phát từ đâu.

À, dĩ nhiên là không phải từ chồng tôi rồi. Tôi toàn phải chăm lo cho anh ta thì đúng hơn. Chúng tôi gặp nhau khi tôi vừa mới tốt nghiệp đại học. Anh ấy hai mươi bảy tuổi, vẫn

sống với bố mẹ, và thực sự lúng túng trong việc quyết định hướng đi của cuộc đời mình. Nhưng bởi ở anh ấy có sự nhạy cảm và lãng mạn nên đã khiến tôi thấy rung động. Cha tôi luôn phản đối chúng tôi, nhưng tôi nghĩ rằng ông trong thâm tâm ông lại thấy hài lòng bởi vì tôi đã lựa chọn một người không thể bên mình dài lâu. Khi tôi khăng khăng cưới anh ấy, cha tôi nói ông sẽ hỗ trợ chúng tôi trong một thời gian, và nếu như mọi chuyện trở nên tệ hơn nữa, ông sẽ nhận chồng tôi vào làm ở công ty của ông. Mọi người sẽ thấy ông là một con người tuyệt vời khi làm những điều này, nhưng nhờ đó ông cũng có được sự khống chế lớn đối với chúng tôi. Cho dù đã kết hôn, tôi vẫn là đứa con gái bé bỏng của cha. Cha cứu chúng tôi khỏi cảnh kinh tế túng quẫn, nhưng đổi lại ông sẽ là người chỉ dẫn chúng tôi phải sống đời mình như thế nào. Tôi đã là bà nội trợ và chăm sóc các con và rồi...

Kim bật khóc ngay giữa câu. "Và rồi sao?" tôi hỏi. Cô nhìn xuống nền nhà và nói tiếp:

Và rồi... tôi vẫn cần cha chăm sóc cho mình.

Tôi hỏi Kim rằng liệu cô có nhìn thấy mối liên hệ nào giữa mối quan hệ của mình với cha và sự phụ thuộc của cô vào đàn

ông mới khiến cuộc đời mình trở nên ổn thỏa hay không.

> Không cần phải nghi ngờ về việc cha tôi là con người quyền uy nhất trong cuộc đời tôi. Ông từng rất đáng kính khi tôi còn nhỏ, nhưng từ khi tôi bắt đầu có chính kiến của riêng mình, ông đã thể hiện rằng mình không thể chấp nhận được điều đó. Ông quát tháo và giận dữ nếu tôi dám phản đối. Ông gọi tôi bằng những từ ngữ kinh khủng. Ông rất ồn ào và đáng sợ. Khi tôi ở tuổi vị thành niên, ông bắt đầu sử dụng tiền bạc để khống chế tôi. Đôi khi ông vô cùng hào phóng, khiến tôi cảm thấy thật sự được yêu thương và an toàn. Nhưng những khi khác ông làm nhục tôi bằng cách khiến tôi phải khóc lóc và van xin vì những thứ như vé xem phim cho tới sách giáo khoa. Tôi không bao giờ biết rõ mình đã phạm lỗi gì. Tôi chỉ biết rằng tôi đã dành rất nhiều thời gian cố gắng luận ra cách để làm vừa lòng ông. Không có ngày nào lại giống với ngày nào hết. Ông luôn khiến cho mọi việc ngày càng trở nên khó khăn hơn.

Đối với Kim mà nói, việc cố làm vừa lòng cha mình cũng giống như tham gia vào một cuộc thi chạy mà cha cô luôn là người di chuyển vạch về đích. Cô càng cố gắng chạy, thì ông lại càng dịch vạch đích ra xa hơn và cô không thể giành được chiến

thắng. Ông sử dụng tiền bạc để ban thưởng lẫn trừng phạt mà không có tính hợp lý hay nhất quán. Ông vừa hào phóng lại vừa keo kiệt về tiền bạc, giống như cách ông thể hiện tình yêu và sự ưa thích. Thông điệp hỗn loạn của ông làm cô bối rối. Sự phụ thuộc của cô gắn liền với sự chấp thuận của ông. Sự hỗn loạn này tiếp tục được duy trì trong cả quãng thời gian trưởng thành của Kim.

> Tôi khuyến khích chồng mình đến làm việc cho cha tôi. Đó hoàn toàn là một sai lầm! Giờ đây ông thực sự nắm chúng tôi trong lòng bàn tay. Mọi việc phải được thực hiện theo cách của ông - từ việc lựa chọn một ngôi nhà cho tới việc dạy bọn trẻ đi vệ sinh. Ông khiến cuộc đời Jim trở thành địa ngục tại công ty, vì thế nên cuối cùng Jim cũng nghỉ việc. Cha tôi xem điều này như một ví dụ khác về sự vô dụng của anh ấy, dù cho Jim đã kiếm được một công việc khác ngay sau đó. Cha tôi đã công kích tôi về điều này và đe dọa sẽ ngừng giúp đỡ chúng tôi, nhưng rồi ông đã thay đổi ý kiến. Vào Giáng sinh, ông mua tặng tôi một chiếc ô tô mới. Khi ông trao cho tôi chìa khóa, ông nói: “Con không muốn chồng con giàu có như cha ư?”

Cha của Kim sử dụng quyền lực kinh tế của mình một cách độc đoán và tiêu cực trong vỏ bọc hào hiệp. Ông sử dụng nó để biến mình thành người không thể thiếu được trong mắt Kim và tiếp tục hạ thấp chồng cô ấy. Theo cách đó ông tiếp tục kiểm soát cô lâu dài sau khi cô đã rời khỏi "tổ".

"CON KHÔNG THỂ LÀM ĐƯỢC ĐIỀU GÌ NÊN HỒN À?"

Nhiều bậc cha mẹ độc hại kiểm soát đứa con đã trưởng thành của mình bằng cách đối xử với họ như thể họ là kẻ vô dụng và không đủ năng lực, ngay cả khi điều này hoàn toàn không đúng với thực tế.

Martin, một người đàn ông hói, gầy, 43 tuổi và là chủ tịch của một công ty vật liệu xây dựng nhỏ, đến gặp tôi với tâm trạng vô cùng hoảng hốt. Anh nói:

Tôi thật sự rất sợ. Có điều gì đó đang xảy ra với tôi. Tôi thường xuyên có những cơn giận dữ nằm ngoài tầm kiểm soát. Tôi vẫn luôn là một người không ưa bạo lực, nhưng vài tháng gần đây, tôi quát tháo vợ con mình, đóng sầm cửa lại, và vào ba tuần trước, tôi tức giận đến nỗi đã đấm tay vào

tường. Tôi thực sự sợ rằng tôi sẽ khiến người khác bị thương.

Tôi khen anh ấy về việc lường trước sự việc và sự can đảm để tới trị liệu trước khi vấn đề vượt khỏi tầm tay. Tôi hỏi anh muốn tấn công ai khi mà anh đấm tay vào tường. Anh cười cay đắng:

> Đơn giản thôi - đó là ông già tôi. Dù tôi có cố gắng đến đâu, ông ấy luôn khiến tôi cảm thấy rằng bất kỳ việc gì tôi làm đều là sai cả. Chị có tin được rằng ông ấy kéo tôi xuống nước ngay trước mặt nhân viên của tôi hay không.

Khi Martin nhận thấy tôi không hiểu, anh bèn giải thích:

> Cha tôi đưa tôi vào công cuộc kinh doanh của mình mười tám năm trước, và rồi ông ấy nghỉ hưu vài năm sau đó. Vì thế mà tôi tiếp quản công ty trong mười lăm năm. Nhưng cứ mỗi cuối tuần cha tôi lại tới và bắt đầu kiểm tra sổ sách, sau đó chê bai về cách tôi điều hành công ty. Ông ấy đi theo tôi tới văn phòng và quát tháo về việc tôi làm hỏng công ty của ông ấy như thế nào. Ông ấy làm như vậy ngay trước mặt các nhân viên của tôi. Điều đáng mỉa mai ở đây là, tôi đã đổi mới doanh nghiệp này. Tôi đã làm tăng gấp đôi lợi nhuận chỉ

> trong có ba năm qua, nhưng ông lại phủ nhận điều ấy. Chẳng lẽ cha tôi không bao giờ thấy thỏa mãn hay sao?

Martin đã phải thường xuyên vượt qua muôn vàn khó khăn để chứng tỏ bản thân mình. Anh đã có được những bằng chứng cụ thể về thành tích lợi nhuận - nhưng những bằng chứng này trở nên mờ nhạt trước sự chê trách của cha anh. Tôi gợi ý với Martin rằng có thể cha anh cảm thấy bị đe dọa bởi thành công anh đang có. Cái tôi của cha anh dường như gắn chặt với việc đã xây dựng nên công ty đó, nhưng giờ đây thành quả của ông đã bị làm cho lu mờ bởi thành tựu của con trai mình.

Tôi đặt câu hỏi với Martin, trong những thời điểm xúc động kia anh còn cảm thấy gì khác ngoài sự giận dữ có thể hiểu được này hay không.

> Chắc chị biết là có. Tôi thật sự rất xấu hổ khi nói với chị điều này, nhưng mỗi khi ông bước chân vào văn phòng, tôi luôn cảm thấy mình như là một đứa trẻ lên hai. Tôi thậm chí không thể trả lời các câu hỏi cho ra hồn. Tôi bắt đầu nói lắp, xin lỗi, và cảm thấy sợ hãi. Ông ấy trông rất mạnh mẽ, mặc dù tôi cũng cao to ngang ngửa ông, vậy mà tôi lại cảm thấy mình chỉ bằng có một nửa. Ông có cái ánh nhìn lạnh lùng và

cái giọng đầy phê phán. Tại sao ông lại không thể đối xử với tôi như là một người lớn kia chứ?

Cha của Martin sử dụng việc kinh doanh để khiến Martin cảm thấy mình nhỏ bé, nhờ đó cha anh cảm thấy tốt đẹp hơn về bản thân mình. Khi người cha ấn vào đúng "công tắc", Martin trở thành đứa trẻ vô dụng trong lớp vỏ của một người trưởng thành.

Phải mất một thời gian, nhưng cuối cùng Martin cũng nhận ra bản thân anh phải từ bỏ hi vọng rằng cha mình sẽ thay đổi. Martin giờ đây đang nỗ lực cố gắng để thay đổi cách mà anh đối diện với cha mình.

Sự chuyên chế của người thao túng

Còn có một dạng thức khác của sự kiểm soát, mặc dù tinh tế và kín đáo hơn so với sự kiểm soát trực tiếp nhưng nó lại mang tính tổn hại lớn hơn: sự thao túng. Những người thao túng có được điều mình muốn mà không cần phải hỏi xin điều đó, và họ cũng không bao giờ gặp phải rủi ro bị cự tuyệt vì đã bộc bạch về ham muốn của họ.

Tất cả chúng ta đều thao túng người khác ở nhiều mức độ khác nhau. Chỉ một số rất ít trong chúng ta mới có đủ tự tin để yêu cầu mọi điều mà ta muốn trong cái thế giới này, bởi vậy nên chúng ta phát triển những phương thức gián tiếp để đòi hỏi. Ta không đòi người bạn đời của mình một ly rượu, mà ta hỏi rằng có chai rượu nào đã khui rồi hay không; chúng ta không yêu cầu các vị khách của mình rời đi vào tối muộn, mà ta chỉ thể hiện một cái ngáp; chúng ta không thể hỏi xin một người lạ hấp dẫn số điện thoại, mà ta tạo ra những câu chuyện phiếm. Những đứa trẻ cũng thao túng các bậc phụ huynh nhiều như những bậc phụ huynh làm với con cái. Bạn đời, bạn bè, và họ hàng đều thao túng lẫn nhau. Những người làm kinh doanh kiếm sống bằng sự thao túng. Thực ra chẳng có gì xấu xa về điều này cả, đó chỉ đơn giản là một trạng thái bình thường trong việc giao tiếp của nhân loại. Nhưng khi nó trở thành một thứ công cụ nhất quán để kiểm soát, sự thao túng có thể trở thành phá hoại, đặc biệt là trong mối quan hệ cha mẹ-con cái. Bởi vì những bậc cha mẹ thích thao túng quá thành thạo trong việc che giấu động cơ thực sự của mình, khiến cho con cái họ sống trong một thế giới của sự bối rối. Họ biết rằng họ đang bị thao túng, nhưng họ không biết phải làm sao để thoát ra.

“TẠI SAO BÀ ẤY CỨ LUÔN PHẢI GIÚP CƠ CHỨ?”

Một trong những hình thức phổ biến nhất của sự thao túng là “người giúp đỡ.” Thay vì buông tha, người giúp đỡ tạo dựng ra các tình huống để khiến bản thân ông-hay-bà ta “được cần đến” trong sự bỏ mặc, người giúp đỡ tạo ra các tình huống để khiến cho mình “được cần đến” trong cuộc sống của đứa con đã trưởng thành của họ. Sự thao túng này thường ngụy trang dưới dạng lòng tốt nhưng lại là một sự trợ giúp không được mong muốn.

Lee, 32 tuổi, là một người thân thiện, mặt tàn nhang, cựu vận động viên tennis nghiệp dư có thành tích rất tốt với tư cách là một tay vợt chuyên nghiệp ở một câu lạc bộ đồng quê. Bất kể có một cuộc sống xã hội năng động, sự ghi nhận về mặt chuyên môn, và một công việc tốt, cô ấy vẫn thường trải qua những cơn trầm cảm sâu. Mối quan hệ của cô và mẹ chiếm trọn thời gian trong buổi trị liệu đầu tiên của chúng tôi:

> Tôi đã rất cố gắng để có được vị trí của mình vào ngày hôm nay, nhưng mẹ tôi không cho rằng tôi có thể tự buộc dây giày cho mình. Cả cuộc đời bà bao quanh lấy tôi, và việc này

còn trở nên tồi tệ hơn nữa kể từ khi cha tôi mất. Bà luôn mang thức ăn tới căn hộ của tôi bởi bà cho rằng tôi không ăn uống đủ. Đôi khi, tôi về nhà và thấy bà đang ở đó dọn dẹp "như một ân huệ." Bà thậm chí còn sắp xếp lại quần áo và đồ đạc của tôi!

Tôi hỏi Lee có bao giờ có yêu cầu mẹ cô ngừng làm những việc này lại hay chưa?

Luôn luôn. Cô ngẩng lên với khuôn mặt đầy nước mắt và khóc, "Có gì là sai đối với một người mẹ giúp đỡ đứa con gái mà mình yêu thương kia chứ?" Tháng trước tôi được mời tham dự một giải đấu ở San Francisco. Mẹ tôi cứ nói đi nói lại về việc nơi ấy xa như thế nào và tôi không thể tự lái xe suốt cả quãng đường đến đó được. Bà xung phong đi cùng tôi. Khi tôi bảo bà không cần phải làm vậy, bà hành xử như thể tôi đang cố tước đoạt của bà một kỳ nghỉ miễn phí. Vì thế mà tôi đồng ý. Tôi đã thực sự trông đợi dịp này để được ở một mình, nhưng tôi còn nói được gì nữa bây giờ?

Khi Lee và tôi cùng làm việc với nhau trong quá trình trị liệu, cô bắt đầu nhìn ra những cảm giác của mình về thẩm quyền đã bị hủy hoại bởi người mẹ ra sao. Nhưng bất kỳ khi nào Lee cố gắng bày tỏ sự thất vọng của mình, cô lại bị choáng

ngợp bởi cảm giác tội lỗi bởi mẹ cô luôn tỏ ra yêu thương và quan tâm đến cô. Lee đã không ngừng gia tăng giận dữ đối với mẹ của mình, và bởi cô không thể bộc lộ nó ra, cô phải cố nén nó vào trong lòng, nên cuối cùng, nó tìm được lối ra như là sự trầm cảm.

Và căn bệnh trầm cảm của cô lại càng củng cố cho cái vòng lặp này. Mẹ cô không bao giờ bỏ lỡ một cơ hội để nói những điều như: "Nhìn xem con buồn như thế nào này. Để mẹ nấu một bữa trưa nhỏ, làm con vui lên một chút nhé."

Trong những dịp hiếm hoi khi Lee có đủ dũng khí để nói với mẹ cô về cảm nhận của mình, mẹ cô sẽ tỏ ra đau đớn với đầy nước mắt. Lee luôn cảm thấy tội lỗi và cố gắng xin lỗi, nhưng mẹ cô sẽ ngắt lời bằng những câu nói: "Đừng bận tâm đến mẹ, mẹ sẽ ổn thôi."

Lee đồng ý với tôi rằng nếu như mẹ cô trực tiếp hơn trong việc đòi hỏi những gì mình muốn, Lee sẽ không giận dữ đến vậy.

Chị nói đúng. Nếu như bà chỉ cần nói rằng: "Mẹ rất cô đơn, mẹ nhớ con, mẹ muốn con dành nhiều thời gian bên mẹ hơn" thì ít nhất tôi cũng biết được là mình đang đối mặt với

cái gì. Tôi sẽ có một vài chọn lựa. Nhưng đối với tình hình hiện tại, giống như là bà đang cướp đoạt cuộc đời tôi vậy.

Khi Lee nói mình không có quyền lựa chọn, cô đã phản ánh điều mà nhiều người con đã trưởng thành của những bậc cha mẹ thích thao túng đang có. Sự thao túng đẩy con người ta vào chân tường. Không chỉ có vậy, họ cần phải làm tổn thương người khác - những người mà "chỉ cố gắng để tỏ ra tử tế." Đối với hầu hết mọi người, việc nhượng bộ sẽ dễ hơn cả.

THỜI ĐIỂM ĐỂ SẦU MUỘN

Các bậc cha mẹ thích thao túng luôn tận dụng vài ngày trong những dịp lễ tết để lan tỏa tội lỗi như thể đó là niềm vui vào lễ Giáng sinh. Những kỳ nghỉ lễ có khuynh hướng làm sâu sắc thêm bất cứ mâu thuẫn gia đình nào đang tồn tại. Thay vì cảm thấy vui mừng trong ngày lễ, nhiều người nhận thấy họ đang kinh sợ sự gia tăng căng thẳng trong gia đình mà những kỳ nghỉ lễ thường mang đến. Một trong những khách hàng của tôi, Fred, một nhân viên bán hàng siêu thị 27 tuổi, và là người trẻ nhất trong số bốn anh chị em, kể cho tôi nghe một câu chuyện kinh điển về sự thao túng của mẹ cậu:

Mẹ tôi luôn quan trọng hóa về việc tất cả chúng tôi cần về nhà vào dịp lễ Giáng sinh. Năm ngoái, tôi giành chiến thắng trong một cuộc thi trên đài phát thanh và được nhận vé đi Aspen miễn phí trong kỳ nghỉ lễ. Tôi thật sự rất hào hứng bởi bản thân tôi không đủ khả năng chi trả cho một chuyến đi như vậy. Tôi thích trượt tuyết, và đây là một cơ hội tuyệt vời để tôi có thể đưa bạn gái mình đến nơi lí tưởng ấy. Chúng tôi đã làm việc vô cùng vất vả, chuyến đi này giống như là thiên đường vậy. Nhưng khi tôi thông báo tin này với mẹ, bà nghe tin như thể có người vừa mới mất. Bà trợn ngược mắt lên và môi bà bắt đầu run rẩy như sắp khóc đến nơi. Rồi bà nói: "Được thôi, con yêu. Các con cứ đi nghỉ vui vẻ. Có thể chúng ta sẽ không có bữa tiệc Giáng sinh vào năm nay". Những lời ấy khiến tôi cảm thấy mình như một kẻ tồi tệ.

Tôi hỏi Fred cậu có tiếp tục thực hiện chuyến đi hay không.

Vâng, tôi vẫn đi. Nhưng đó là thời điểm kinh khủng nhất trong đời tôi. Tôi ở trong một tâm trạng tồi tệ đến mức liên tục cãi cọ với bạn gái của mình. Tôi dành ra nửa số thời gian của chuyến đi để nói chuyện điện thoại với mẹ, và cả các anh trai, và chị gái tôi nữa... Tôi liên tục nói xin lỗi. Nhưng đáng ra, tôi không nhất thiết phải đau khổ như vậy.

Tôi thực sự ngạc nhiên vì Fred rốt cuộc vẫn thực hiện chuyến đi ấy. Tôi đã thấy nhiều người phải đi một quãng đường xa hơn nhiều để tránh cảm giác tội lỗi hơn là hủy bỏ một chuyến đi. Các bậc cha mẹ thích chi phối là những bậc thầy về cảm giác tội lỗi, và mẹ của Fred không phải là một ngoại lệ.

> Dĩ nhiên là họ vẫn tổ chức tiệc tối mà không có tôi. Nhưng mẹ tôi đau khổ đến nỗi bà làm cháy món gà quay lần đầu tiên trong suốt bốn mươi năm qua. Tôi nhận được ba cú điện thoại của chị tôi để báo với tôi rằng tôi đã phá hỏng truyền thống gia đình như thế nào. Anh trai cả của tôi kể với tôi việc mọi người đều rất buồn vì tôi không có ở đó. Và một người anh khác của tôi đã trách cứ tôi. Anh ấy bảo: "Chúng ta là tất cả những gì mà bà có. Chú nghĩ là bà còn tận hưởng được bao nhiêu lễ Giáng sinh nữa kia chứ?" Cứ như thể là tôi bỏ rơi bà khi bà đang hấp hối trên giường bệnh vậy. Như thế có công bằng không, Susan? Bà ấy thậm chí còn chưa tới sáu mươi tuổi, sức khỏe bà rất tốt. Tôi cá là anh ấy nói nguyên câu đó theo lời mẹ tôi. Để tôi nói cô nghe, tôi không còn dám bỏ lỡ một kỳ Giáng sinh nào nữa.

Thay vì bày tỏ trực tiếp cảm xúc của mình với Fred, mẹ của Fred đã lợi dụng những người con khác làm việc này cho mình.

Đây là một chiến lược cực kỳ hiệu quả của nhiều bậc cha mẹ thích thao túng. Hãy nhớ rằng, mục tiêu chủ yếu của họ là tránh sự đối đầu trực tiếp. Thay vì tự mình buộc tội Fred, mẹ cậu lại đóng vai kẻ bị hành hạ trong bữa tối đêm Giáng sinh. Bà không thể lên án Fred một cách mạnh mẽ hơn nếu bà nói thẳng điều đó với cậu.

Tôi giải thích với Fred chính mẹ và các anh chị của cậu tự mình lựa chọn một kỳ lễ Giáng sinh đau khổ. Fred không phải là người chịu trách nhiệm. Không có ai khác ngoài lựa chọn của bản thân đã ngăn cản họ khỏi việc nâng cốc uống mừng Fred trong sự vắng mặt của cậu và có một buổi tối vui vẻ.

Cho tới khi Fred còn tiếp tục tin rằng mình là một người tồi tệ bởi cậu dám làm một điều gì đó vì bản thân, mẹ cậu sẽ vẫn tiếp tục kiểm soát cậu thông qua cảm giác tội lỗi. Fred cuối cùng cũng hiểu ra được điều này và giờ đây đã chủ động hơn trong việc đối phó với mẹ mình. Dù cho bà nhìn nhận sự quyết đoán mới mẻ ở con trai mình như là một dạng "trừng phạt," Fred đã đẩy cán cân quyền lực tới vị trí cân bằng. Bất kỳ một sự nhượng bộ nào cậu đưa ra cũng là một nhượng bộ của sự lựa chọn, chứ không phải là sự đầu hàng.

“TẠI SAO CON KHÔNG THỂ GIỐNG NHƯ CHỊ MÌNH THẾ?”

Nhiều bậc cha mẹ độc hại so sánh một đứa con này với con đứa khác để khiến đứa trẻ ấy cảm thấy mình làm chưa đủ tốt nên chưa thể giành được sự yêu mến của cha mẹ. Điều này sẽ thúc đẩy người con thực hiện bất cứ điều gì cha mẹ muốn nhằm dành lại tình cảm của cha mẹ. Kỹ thuật chia rẽ-và-chế ngự này thường được thực hiện với những đứa con trở nên hơi độc lập quá, làm đe dọa sự cân bằng của cấu trúc gia đình.

Dù có ý thức hay vô thức, những bậc cha mẹ này thao túng một mối quan hệ anh chị em bình thường không có tính cạnh tranh thành một sự ganh đua tàn nhẫn, khiến chúng ngăn chặn sự phát triển gắn kết lành mạnh của tình anh em. Tác động gây ra sẽ đi rất xa. Bên cạnh việc hình tượng bản thân của đứa trẻ sẽ bị hủy hoại, sự so sánh tiêu cực tạo ra sự oán giận và ganh ghét giữa các anh chị em mà có thể bôi đen mối quan hệ của họ suốt cả cuộc đời.

Nổi loạn với một nguyên nhân

Khi các bậc cha mẹ độc hại kiểm soát chúng ta theo những cách mãnh liệt, hăm dọa, tạo ra cảm giác tội lỗi, hay theo cách làm tê liệt về mặt cảm xúc, chúng ta thường phản ứng theo một trong hai cách sau: đầu hàng hoặc nổi dậy. Cả hai kiểu phản ứng này đều gây ra sự ức chế tâm lý, cho dù sự nổi loạn có vẻ mang đến điều hoàn toàn ngược lại. Sự thật là, nếu như ta nổi loạn nhằm phản ứng với cha mẹ chúng ta, chúng ta cũng sẽ bị kiểm soát như là khi ta nghe lời.

Jonathan, 55 tuổi, là chủ của một công ty phần mềm máy tính có bề ngoài sáng sủa, khỏe khoắn. Trong buổi trị liệu đầu tiên của chúng tôi, anh gần như nói lời xin lỗi vì cảm xúc hoảng loạn và cô đơn mãnh liệt của mình:

> Lúc này, đừng bắt đầu cảm thấy thương tôi. Tôi có một ngôi nhà xinh đẹp. Tôi có một bộ sưu tập xe hơi. Tôi có đủ loại tài sản. Tôi thực sự có một cuộc đời rất ổn. Nhưng có những lúc tôi cảm thấy rất, rất cô đơn. Tôi có quá nhiều, và tôi không thể chia sẻ với một ai. Đôi khi tôi có cái cảm giác tồi tệ về sự mất mát vì những gì tôi có thể có trong một mối quan hệ yêu đương, thân mật. Tôi sợ rằng tôi sẽ chết già trong cô đơn mất.

Tôi hỏi Jonathan việc đã bao giờ anh nghĩ tới một lí do nào đó khiến bản thân mình gặp khó khăn như thế trước các mối quan hệ hay không.

> Mỗi khi tôi thân cận một phụ nữ...hay thậm chí là sắp kết hôn với một ai đó, tôi cảm thấy hoảng sợ và chạy trốn. Tôi không biết tại sao...tôi ước gì tôi có thể biết được. Mẹ tôi không bao giờ để tôi nghe được kết cục của nó.

Tôi hỏi Jonathan về sức ép đến từ mẹ mình.

> Bà bị ám ảnh về việc tôi kết hôn. Bà tám mươi mốt tuổi, sức khỏe của bà rất tốt, và bà có rất nhiều bạn, nhưng tôi cảm thấy như thể bà dành cả ngày để lo lắng về đời sống yêu đương của tôi vậy. Tôi thật sự yêu bà, nhưng tôi không thể chịu nổi việc ở bên bà vì điều này. Bà sống vì hạnh phúc của tôi. Bà làm tôi ngộp thở bởi sự quan tâm. Giống như tôi không thể gỡ bà ra khỏi người tôi vậy. Bà cứ luôn bảo tôi phải sống đời mình như thế nào... luôn luôn là vậy. Ngay cả việc bà sẽ hít thở hộ tôi nếu như có thể, bà cũng sẽ làm.

Câu nói cuối cùng của Jonathan là sự diễn đạt tuyệt vời về sự "sự hợp nhất." Mẹ anh vướng bận với anh đến nỗi bà quên rằng bà kết thúc từ đâu và anh bắt đầu từ đâu. Bà "hợp nhất"

cuộc đời mình với cuộc đời của anh. Jonathan trở thành một "sự kéo dài" của bà, như thể cuộc đời anh là cuộc đời của bà. Jonathan cần phải giải phóng mình khỏi sự kiểm soát ngột ngạt ấy, vì thế mà anh nổi dậy. Anh chối bỏ bất cứ điều gì bà mong muốn ở anh, bao gồm cả những điều anh cũng khao khát, như là kết hôn.

Có lẽ bởi Jonathan đã quá tập trung vào việc chống lại sự kiểm soát của mẹ mà quên đi những khát khao thật sự của bản thân. Việc anh không tuân theo mơ ước của mẹ quan trọng đến mức anh tước đi khỏi chính bản thân mình mối quan hệ với một người phụ nữ mà anh mong muốn. Khi làm điều này, anh tự tạo ra cho mình một ảo tưởng rằng anh "là người đàn ông của chính mình", nhưng trên thực tế nhu cầu nổi loạn của anh đã vượt qua ý chí tự do của chính anh.

Tôi gọi điều này là "cuộc nổi loạn tự đánh bại." Đây là mặt đối lập với sự đầu hàng. Cuộc nổi dậy lành mạnh là một hành động tích cực của sự tự do lựa chọn. Nó tăng cường sự phát triển cá nhân và cá tính. Cuộc nổi dậy tự đánh bại là một phản ứng chống lại bậc phụ huynh thích kiểm soát, một hành động mà mục tiêu của nó là nhằm cố gắng biện giải cho kết cục không mấy thỏa mãn. Đây hiếm khi là điều mà ta mong muốn.

Kiểm soát từ dưới mồ

Một thành viên trong nhóm của tôi từng nói: “Cha mẹ tôi đều đã mất, vì thế họ không còn quyền hành gì với tôi nữa.” Một người khác phát biểu: “Họ có thể đã chết, bạn thân mến, nhưng họ vẫn còn sống trong đầu bạn!” Cả việc nổi dậy tự đánh bại và sự đầu hàng đều có thể tồn tại rất lâu sau khi cha mẹ đã qua đời.

Nhiều người tin rằng một khi cha mẹ thích kiểm soát đã mất thì họ sẽ được tự do, nhưng “sợi dây rốn” tâm lý không chỉ có độ dài xuyên lục địa mà còn vươn ra từ dưới nấm mồ nữa. Tôi đã chứng kiến hàng trăm người trưởng thành tuyệt đối trung thành với những yêu cầu của cha mẹ mình và chấp nhận những thông điệp tiêu cực cả sau khi cha mẹ họ đã mất từ lâu.

Eli, 60 tuổi, một doanh nhân vô cùng thành công với trí tuệ phi thường và một óc hài hước đáng kinh ngạc, đã đưa ra một đánh giá vô cùng tinh tế về hoàn cảnh của mình: “Tôi là một cầu thủ dự bị trong cuộc đời của chính tôi.”

Khi tôi gặp Eli lần đầu tiên, dù đã là một triệu phú từ lâu, ông vẫn sống trong căn hộ một phòng, lái chiếc xe cũ nát, và sống lối sống của một người đàn ông hầu như không thể kiếm

sống. Ông rất hào phóng với hai cô con gái đã lớn của mình nhưng lại bị ám ảnh với việc chi li từng đồng cho chính bản thân.

Tôi vẫn nhớ vào một ngày nọ khi ông tới gặp tôi sau giờ làm việc. Tôi hỏi ngày hôm đó của ông như thế nào và ông bật cười và kể với tôi việc suýt mất một thương vụ trị giá 18 triệu đô vì trễ một cuộc họp. Mặc dù thường đúng giờ, Eli đã lái lòng vòng quanh tòa nhà những hai mươi phút chỉ để tìm một chỗ đỗ xe trên phố nhằm tránh việc phải trả phí đỗ xe trong tòa nhà. Ông đã đánh cược 18 triệu đô chỉ vì 5 đô la tiền phí gửi xe!

Khi chúng tôi đào sâu vào gốc rễ của nỗi ám ảnh trong ông trước việc tiết kiệm tiền bạc, nó trở nên rõ ràng rằng tiếng nói của cha ông, dù cho tận mười hai năm sau cái chết của ông ấy, vẫn còn vang vọng trong tâm trí Eli:

> Cha mẹ tôi là những người nhập cư nghèo. Tôi lớn lên trong sự nghèo khổ. Những người sống quanh tôi, đặc biệt là cha tôi, dạy tôi phải biết lo lắng trước mọi điều. Ông vẫn thường nói, “Ngoài kia là một thế giới tàn nhẫn, nếu như con không cẩn thận, con sẽ bị ăn tươi nuốt sống.” Ông khiến tôi cảm thấy tôi chẳng có gì để trông đợi ngoại trừ nguy hiểm, và ông không dừng lại ngay cả khi tôi đã kết hôn và kiếm được rất

nhiều tiền. Ông luôn đưa ra lời cảnh báo ở cấp độ ba về việc chi tiêu của tôi. Và khi tôi lỡ kể với ông về việc đó, phản ứng cơ bản của ông là: "Đồ ngốc! Con đã lãng phí tiền vào những thứ xa xỉ. Con nên tiết kiệm từng xu mới phải. Thời điểm khó khăn sẽ tới, vẫn luôn là như vậy, và rồi con sẽ cần đến số tiền đó." Đến mức tôi thấy sợ hãi khi tiêu từng hào một. Cha tôi không bao giờ nghĩ cuộc đời là để tận hưởng, ông chỉ nhìn nhận nó là thứ mà chúng ta phải chịu đựng.

Cha của Eli đã đưa những khủng hoảng và khó khăn của cuộc đời mình vào cuộc đời của con trai ông. Khi Eli trở nên thành công, ông nghe thấy lời nhắc nhở của cha mỗi khi ông cố gắng tận hưởng trái ngọt nhờ sự lao động của mình. Lời dự đoán về tai họa của cha ông hình thành nên một vòng lặp bất tận trong đầu Eli. Ngay cả khi Eli có thể tự mình mua những món đồ phục vụ cho niềm vui của chính mình, tiếng nói của cha vẫn ngăn ông khỏi việc tận hưởng nó.

Sự thiếu tin tưởng của cha ông vào tương lai cũng ảnh hưởng tới suy nghĩ của ông về phụ nữ. Khi ta thành công, phụ nữ sẽ không thể tránh khỏi bị hấp dẫn trước ta vào một ngày nào đó. Sự nghi ngờ của ông đối với phụ nữ đã trở thành một

sự hoang tưởng. Và con trai ông cũng đã quán triệt những quan điểm này:

> Tôi chẳng có gì ngoài vận rủi với phụ nữ. Và tôi không bao giờ có thể tin tưởng họ. Vợ tôi li dị với tôi bởi tôi liên tục chỉ trích cô ấy về sự phung phí. Điều ấy thật là lố bịch. Chỉ bằng việc cô ấy có mua một cái túi xách đã có thể khiến tôi nghĩ đến phiên tòa phá sản.

Khi tôi làm việc cùng với Eli, sự việc trở nên rõ ràng rằng tiền bạc không phải là vấn đề duy nhất giữa ông và vợ mình. Ông cũng gặp khó khăn trong việc bộc lộ những cảm xúc, đặc biệt là sự âu yếm, và cô ấy cảm thấy điều này ngày càng đáng thất vọng. Vấn đề này cũng tồn tại trong cuộc sống độc thân của ông. Như ông bày tỏ:

> Mỗi khi tôi hẹn hò với một phụ nữ, tôi lại nghe thấy tiếng nói của cha mình, "Đàn bà chỉ thích lừa lọc đàn ông. Họ sẽ lấy đi của con tất cả những gì con có nếu như con thiếu khôn ngoan để cho phép họ làm vậy." Tôi đoán rằng đó là lý do vì sao mà tôi luôn hẹn hò với những người phụ nữ không phù hợp. Tôi biết là họ không thể tài giỏi hơn tôi được. Tôi luôn thực hiện vô số lời hứa về việc chăm sóc họ về mặt tài chính hoặc hỗ trợ họ trong kinh doanh, nhưng tôi không bao giờ

làm theo. Tôi nghĩ mình nên lừa dối họ trước khi họ lừa dối tôi. Chẳng lẽ tôi không thể tìm được một người phụ nữ mà tôi có thể tin tưởng hay sao?"

Đây là một người đàn ông thông minh, sâu sắc nhưng lại cho phép thứ quyền lực nằm dưới nấm mồ kiểm soát mình, mặc dù ông hiểu rõ những gì đang diễn ra. Ông chính là tù nhân của nỗi sợ hãi và thiếu niềm tin của cha mình.

Eli rất cố gắng trong quá trình trị liệu. Ông đón nhận những rủi ro và thúc ép bản thân chấp nhận những hành vi mới. Ông bắt đầu đối mặt với những nỗi sợ hãi của bản thân. Cuối cùng, ông đã mua một căn hộ cao cấp sang trọng - một bước tiến lớn đối với ông. Ông vẫn còn cảm thấy tội lỗi về điều này, nhưng ông đã học được cách chịu đựng tội lỗi.

Tiếng nói ở trong đầu ông sẽ vẫn luôn còn đó, nhưng ông đã học được cách làm giảm âm lượng của nó xuống. Eli vẫn còn chật vật với sự thiếu tin tưởng của ông vào phụ nữ, nhưng ông đã học được cách nhìn nhận sự thiếu tin tưởng này như một sự kế thừa từ cha mình. Ông đang rất nỗ lực để tin tưởng người phụ nữ mà ông đang hẹn hò, sử dụng sự tin tưởng như một thứ vũ khí để đạt được sự kiểm soát đối với cuộc đời mình.

Tôi sẽ luôn ghi nhớ cái ngày ông bước vào văn phòng của tôi và kể với tôi ông đã phải chiến đấu chống lại một cơn ghen vào đêm trước và bỏ đi với một cảm giác về sự chiến thắng. Ông nhìn tôi với đôi mắt ngấn nước và nói: "Chị biết đấy, Susan, đơn giản là không có gì trong thực tế hiện tại của tôi có thể biện minh cho sự sợ hãi của tôi hồi trước."

"TÔI CẢM THẤY NHƯ KHÔNG THỞ NỔI"

Barbara, 39 tuổi, cao, mảnh mai, là nhạc sĩ sáng tác nhạc nền cho các chương trình truyền hình, đến gặp tôi trong cơn trầm cảm nghiêm trọng.

> Tôi tỉnh dậy giữa đêm và cảm thấy trống rỗng, gần như là cái chết đến từ bên trong. Tôi là một tài năng âm nhạc, chơi các bản concerto của Mozart khi mới năm tuổi, và nhận được học bổng Julliard ở tuổi mười hai. Sự nghiệp của tôi rất thành công, nhưng tôi chết dần chết mòn ở bên trong. Tôi từng nhập viện để điều trị bệnh trầm cảm vào sáu tháng trước. Tôi nghĩ rằng tôi sẽ đánh mất chính mình. Tôi không biết phải tìm đến ai nữa.

Tôi hỏi Barbara sự việc nào đã khiến cho cô phải nhập viện, và cô đã kể với tôi rằng cô mất cả cha lẫn mẹ chỉ trong vòng ba tháng. Tôi cảm thấy đau lòng thay cho cô, nhưng cô nhanh chóng can ngăn tôi khỏi sự cảm thông:

> Cũng không sao cả. Chúng tôi đã không nói chuyện với nhau trong vài năm rồi, vì thế tôi cảm thấy như tôi đã mất họ từ trước đó.

Tôi bảo cô kể cho tôi nguyên nhân dẫn đến sự chia cắt này.

> Khi Chuck và tôi chuẩn bị kết hôn vào bốn năm trước, cha mẹ tôi muốn đến và ở lại với chúng tôi để giúp đỡ việc chuẩn bị đám cưới. Đó là tất cả những gì tôi cần...để họ giám sát tôi như hồi tôi còn là một đứa trẻ. Họ luôn can thiệp vào đời tư của tôi...tôi luôn bị hỏi han về việc tôi đang làm gì, cùng với ai, đi đâu...Và khi tôi đề nghị thuê phòng khách sạn cho họ vì Chuck và tôi đang phải chịu đủ mọi căng thẳng trước lễ cưới, họ thật sự nổi điên. Họ nói nếu như khi họ tới và không được ở với tôi, họ sẽ không bao giờ nói chuyện với tôi nữa. Lần đầu tiên trong đời, tôi chống đối lại họ. Đó chính là một sai lầm. Họ đã không tới dự đám cưới, rồi họ nói với cả gia đình tôi khốn nạn ra sao. Giờ thì chẳng còn ai thèm nói chuyện với tôi nữa.

> Vài năm sau đám cưới của tôi, mẹ tôi bị chuẩn đoán mắc bệnh ung thư không thể mổ được. Bà bắt mọi người trong nhà phải thề sẽ không được báo với tôi khi bà mất. Tôi đã không biết gì cho tới khi tình cờ gặp một người bạn của gia đình và nghe được lời chia buồn, khi đó bà đã mất được năm tháng. Đó là cách mà tôi biết được tin mẹ mình mất. Tôi về thẳng nhà và gọi cho cha mình. Tôi đã nghĩ chúng tôi có thể cứu vãn mọi việc. Nhưng ông đã khiến tôi hoàn toàn gục ngã bởi câu nói đầu tiên khi nhấc máy: "Bây giờ thì mày hạnh phúc rồi chứ, mày đã giết mẹ mày đấy!" Ông ra đi ba tháng sau đó với những nỗi đau khổ của mình. Mỗi khi nghĩ về họ tôi lại nghe thấy lời cha buộc tội tôi và điều đó khiến tôi cảm thấy mình như một kẻ giết người. Họ vẫn cứ bóp nghẹt tôi với lời buộc tội của mình cho dù lúc này họ đã nằm dưới lòng đất. Làm thế nào để xua chúng khỏi đầu óc mình, khỏi cuộc đời tôi đây?

Giống như Eli, Barbara cũng bị kiểm soát từ trong lòng đất. Suốt nhiều năm cô cảm thấy mình phải chịu trách nhiệm vì đã bức tử cha mẹ mình, và chính điều này đã làm tổn hại đến sức khỏe tâm thần của cô, và gần như hủy hoại cuộc hôn nhân của cô. Cô trở nên tuyệt vọng trong việc thoát khỏi cảm giác tội lỗi của bản thân.

Kể từ khi họ mất, tôi rất muốn tự tử. Đó dường như là cách duy nhất để dập tắt những tiếng nói cứ liên tục vang lên trong đầu tôi "Mày đã giết cha mày. Mày đã giết mẹ mày." Tôi đã gần như tự vẫn, nhưng chị có biết điều gì ngăn tôi lại không?

Tôi lắc đầu. Cô mỉm cười lần đầu tiên trong suốt một giờ đồng hồ nói chuyện của chúng tôi và trả lời:

Tôi sợ rằng tôi sẽ phải gặp lại họ. Việc họ hủy hoại cuộc đời tôi trên thế giới này cũng đã đủ tồi tệ lắm rồi; tôi sẽ không để cho họ có cơ hội hủy hoại bất cứ điều gì mà tôi có thể tìm thấy ở thế giới bên kia đâu.

Cũng giống như hầu hết những người con đã trưởng thành của các bậc cha mẹ độc hại khác, Barbara có thể nhận biết được một vài tổn thương mà cha mẹ cô đã gây ra cho cô. Nhưng điều đó là chưa đủ để giúp cô chuyển những cảm giác về trách nhiệm của cô sang họ. Cần phải có một vài hành động để cô chấp nhận rằng hành vi độc ác của cha mẹ mình hoàn toàn là trách nhiệm của họ, và cuối cùng chúng tôi cũng làm được. Cha mẹ cô đã mất, nhưng Barbara phải mất thêm một năm nữa để khiến những suy nghĩ về họ để cho cô được yên.

Không có cái tôi riêng biệt

Nếu những bậc cha mẹ cảm thấy bản thân mình tốt đẹp, họ sẽ thấy không cần thiết phải kiểm soát những người con đã trưởng thành của mình. Nhưng những bậc cha mẹ độc hại mà chúng ta gặp gỡ trong chương này hành động dựa trên một cảm giác sâu sắc về sự bất mãn với cuộc đời mình và nỗi sợ hãi bị bỏ rơi. Sự độc lập của con cái đối với họ cũng giống như việc bị mất đi chân tay. Khi đứa trẻ lớn lên, việc các bậc cha mẹ này cần phải giật dây để giữ cho con cái bị lệ thuộc vào mình càng trở nên quan trọng hơn nữa. Cho tới khi mà các bậc cha mẹ độc hại còn có thể khiến con trai hay con gái họ cảm thấy mình như một đứa trẻ, thì họ vẫn duy trì được quyền kiểm soát.

Và điều ấy khiến những người con đã trưởng thành của các bậc cha mẹ thích kiểm soát thường có một cảm giác rất mơ hồ về bản thân. Họ gặp phải khó khăn trong việc nhìn nhận bản thân như những thực thể tách biệt với cha mẹ mình. Họ không thể phân biệt được nhu cầu của bản thân với nhu cầu của cha mẹ. Họ cảm thấy bất lực.

Tất cả các bậc cha mẹ đều kiểm soát con cái họ cho đến khi những đứa trẻ này có được sự kiểm soát về chính cuộc đời

mình. Trong những gia đình bình thường, sự biến chuyển diễn ra ngay sau thời kỳ thanh thiếu niên. Trong những gia đình độc hại, sự chia rẽ lành mạnh này bị trì hoãn trong nhiều năm - hoặc là mãi mãi. Nó chỉ có thể diễn ra sau khi bạn thực hiện những thay đổi cho phép bạn có được quyền tự chủ với chính cuộc đời mình.

CHƯƠNG 4

"KHÔNG AI TRONG NHÀ NÀY LÀ BỢM RƯỢU CẢ"

Cha mẹ nghiện rượu

Glenn, một người đàn ông cao lớn vạm vỡ, sở hữu một nhà máy sản xuất nhỏ, đến nhờ tôi giúp đỡ cải thiện tính cách rụt rè và thiếu quyết đoán bởi chúng đã và đang ảnh hưởng lên cả các mối quan hệ riêng tư lẫn công việc của anh. Anh nói bản thân luôn cảm thấy lo lắng và bồn chồn không yên. Anh tình cờ nghe được ở công ty có người gọi anh là "khóc nhè" và "chán đời". Anh đoán là mọi người không thoải mái khi gặp anh, điều đó gây khó khăn cho anh trong việc biến người quen thành bạn hữu.

Giữa buổi trị liệu đầu tiên, Glenn bắt đầu nói về một nguồn gốc khác của sự căng thẳng trong công việc.

Khoảng sáu năm trước, tôi mời cha tôi cùng tham gia kinh doanh, hi vọng nó sẽ sốc ông ấy dậy, nhưng tôi nghĩ áp lực

công việc chỉ khiến tình trạng của ông tệ hơn. Ông từng nghiện rượu khá lâu. Ông uống rồi chửi bới khách hàng, khiến tôi mất rất nhiều tiền. Tôi cần phải cho ông ra khỏi công ty, nhưng tôi lại sợ. Làm sao mà mình có thể sa thải bố mình được chứ? Chuyện đó sẽ khiến ông suy sụp. Mỗi lần tôi cố nói với ông về chuyện đó, tất cả những gì ông đáp lại chỉ là: "Một là mày nói chuyện tử tế với bố, không thì đừng nói gì hết." Tôi chỉ muốn phát điên.

Trách nhiệm quá mức, mong muốn cứu rỗi cha, sự tự ti cùng nỗi giận dữ vì cảm xúc bị kìm nén đều là biểu hiện kinh điển của những đứa trẻ lớn lên trong gia đình có người nghiện rượu.

"Khủng long" trong phòng khách

Nếu các nhân viên Nhà Trắng của Richard Nixon rút ra được bài học từ bất cứ ai sinh trưởng trong gia đình có người nghiện rượu, thì "Watergate" sẽ chỉ còn là tên một khách sạn tại Washington. Sự phủ nhận chiếm tỷ lệ vô cùng lớn trong các gia đình có người nghiện rượu. Kẻ nghiện rượu giống như một con khủng long trong phòng khách. Với người ở bên ngoài quan sát, nó quá lớn và không thể làm ngơ, song với những ai ở trong

nhà, nỗi tuyệt vọng trong việc đuổi con quái vật đi buộc họ phải vờ như nó không ở đó. Đó là cách duy nhất để họ sống chung với nó. Những lời nói dối, bào chữa và bí mật cũng giống như không khí trong nhà, tạo nên những xáo trộn cảm xúc cực kỳ lớn với trẻ nhỏ.

Sự biến đổi cảm xúc và tâm lý trong các gia đình có người nghiện rượu khá giống với những gia đình có người lạm dụng thuốc, dù có hợp pháp hay không. Mặc dù trường hợp tôi chọn trong chương này tập trung vào cha mẹ nghiện rượu, thì những trải nghiệm tổn thương của những đứa trẻ có cha mẹ lạm dụng thuốc cũng không quá khác biệt.

Trải nghiệm của Glenn khá đặc trưng:

> Ký ức sớm nhất của tôi là cha trở về nhà sau khi làm việc và tiến thẳng tới tủ đựng rượu. Đó là thói quen mỗi tối của ông ấy. Sau khi uống vài ly, ông sẽ xuống bếp với ly rượu trên tay, cái ly chết dẫm chẳng bao giờ trống rỗng. Sau bữa tối, ông sẽ bắt đầu uống với vẻ cực kỳ nghiêm túc. Tất cả chúng tôi đều phải giữ trật tự để không làm phiền tới ông. Chắc chị nghĩ ông ấy đang làm chuyện gì to lớn lắm phải không? Nhưng không, chỉ là ông đang uống cái thứ nước quả lên men chết tiệt ấy mà thôi. Nhiều đêm, tôi nhớ chị gái, tôi và mẹ tôi phải

dìu ông vào giường. Việc của tôi là tháo giày và tất cho ông. Chuyện khốn nạn đó là thứ mà không ai trong gia đình tôi nhắc đến. Chúng tôi làm việc đó đêm này qua đêm khác. Khi còn nhỏ, tôi thậm chí còn nghĩ rằng việc đưa cha lên giường mỗi tối là hoạt động thường nhật của một gia đình bình thường. Việc mà gia đình nào cũng làm.

Glenn được dạy rằng chuyện cha nghiện rượu là một Bí Mật Lớn. Dù mẹ cậu nhắc nhở không được kể với ai về "chuyện của cha" thì riêng nỗi xấu hổ cũng đủ để cậu ngậm miệng không hé nửa lời. Gia đình lúc nào cũng trưng vẻ mặt "mọi chuyện đều ổn" ra bên ngoài. Họ liên minh lại với nhau để cùng đương đầu với kẻ thù chung. Bí mật trở thành chất keo gắn kết cả gia đình.

Bí Mật Lớn có ba yếu tố chính:

1. Sự phủ nhận của những kẻ nghiện rượu khi đối mặt với bằng chứng không thể chối cãi và khi đối mặt với hành vi khiến cho các thành viên khác trong gia đình sợ hãi và xấu hổ.

2. Sự phủ nhận vấn đề của các thành viên trong gia đình có người nghiện rượu. Họ thường biện hộ cho kẻ nghiện rượu

bằng những lời như: “Mẹ chỉ uống để thư giãn thôi”, “Cha chỉ vấp chân vào thảm thôi” hay “Cha mất việc vì sếp của ông ấy xấu tính.”

3. Sự dối trá đằng sau cái gọi là “gia đình bình thường”, vẻ bề ngoài mà gia đình khoác lên để trưng ra với thế giới bên ngoài.

“Vẻ ngoài của một gia đình bình thường” là thứ hủy hoại trẻ nhiều nhất vì nó buộc chúng phải phủ nhận giá trị cảm xúc và nhận thức của mình. Việc một đứa trẻ phát huy được lòng tự trọng mạnh mẽ trong khi luôn phải liên tục nói dối về những gì nó suy nghĩ và cảm nhận là điều bất khả thi. Sự tội lỗi khiến nó tự hỏi không biết người ta có tin nó hay không. Khi trẻ trưởng thành hơn, cảm nhận về việc người khác luôn nghi ngờ sẽ lớn lên theo, khiến nó cảm thấy xấu hổ khi phải thổ lộ về bản thân hay bày tỏ ý kiến của mình. Giống như Glenn, nhiều người lớn trưởng thành trong gia đình có người nghiện rượu đều trở nên vô cùng bối rối và hoang mang.

Phải mất rất nhiều năng lượng để giữ cho hình ảnh dối trá kia đứng vững. Đứa trẻ lúc nào cũng trong trạng thái đề phòng. Nó sống trong nỗi sợ hãi thường trực rằng nó có thể vô tình làm

bung bét mọi chuyện và phản bội cả gia đình. Để tránh điều đó, trẻ thường tránh kết bạn và do đó trở nên cô đơn, không bạn bè.

Nỗi cô đơn đó kéo trẻ ngày càng lún sâu hơn vào vũng lầy của gia đình. Trẻ sẽ phát triển một nhận thức méo mó và cực đoan về lòng trung thành, chỉ được bày tỏ duy nhất với những người cùng chia sẻ bí mật: các thành viên trong gia đình. Lòng trung thành một cách mù quáng với cha mẹ trở thành bản năng thứ hai. Khi trưởng thành, nó sẽ được duy trì như một yếu tố tiêu cực và có tính kiểm soát trong cuộc sống của trẻ. Đây là thứ đã ngăn cản Glenn yêu cầu cha mình rời khỏi công ty, mặc cho thực tế công việc kinh doanh đang trì trệ vì ông.

Cậu bé vắng mặt

Bởi có quá nhiều năng lượng đổ vào những nỗ lực vô ích nhằm cứu rỗi kẻ nghiện rượu và duy trì hình ảnh gia đình, nên chẳng còn thời gian hay sự chú ý dành cho những nhu cầu cơ bản của những đứa trẻ. Giống như con cái của những bậc cha mẹ chưa hoàn thiện, con của cha mẹ nghiện rượu thường cảm thấy mình như vô hình. Điều này trở thành một việc có quyết định khó khăn vì gia đình càng có nhiều rắc rối thì trẻ lại càng cần được hỗ trợ về mặt cảm xúc.

Khi Glenn và tôi khám phá liên kết giữa những khó khăn hiện tại của anh với những bấp bênh cảm xúc tuổi thơ, anh nhớ lại:

> Cha tôi chẳng bao giờ làm những thứ mà cha của những đứa bạn tôi vẫn làm với chúng. Chúng tôi chưa bao giờ chơi bóng cùng nhau hay thậm chí là xem bóng cùng nhau. Ông ấy lúc nào cũng nói: "Bố không có thời gian, để sau đi", nhưng rồi ông lại có thời gian để ngồi say xỉn. Mẹ tôi thì nói: "Đừng làm phiền mẹ vì mấy chuyện vặt vãnh của con. Sao không đi chơi với bạn đi." Nhưng tôi chẳng có người bạn nào. Tôi sợ phải đưa ai đó về nhà. Bố mẹ tôi thì chỉ lơ tôi đi và chẳng thèm để mắt xem tôi đang gặp phải chuyện gì, miễn là họ không phải chịu trách nhiệm là được.

Tôi nói với Glenn: "Vậy thì cậu sẽ ổn miễn là không bị để ý đúng không? Cảm giác vô hình như thế nào?". Biểu cảm của Glenn trở nên đau đớn khi anh nhớ lại:

> Chuyện đó thật tồi tệ. Lúc nào tôi cũng cảm giác như mình là trẻ mồ côi. Tôi đã làm mọi thứ để gây sự chú ý của họ. Có một lần, hồi mới mười một tuổi, tôi đã qua chơi nhà một người bạn, và cha của nó để ví tiền trên bàn chỗ hành lang. Tôi đã lấy 5 đô la và hi vọng mình bị tóm. Tôi không quan

tâm cha mẹ tôi sẽ trừng phạt tôi như thế nào, miễn là họ biết tôi có mặt ở đó.

Glenn nhận được thông điệp vào những năm đầu đời rằng sự tồn tại của anh giống như đang chọc tức cha mẹ chứ không phải một phước lành. Sự thiếu vắng cảm xúc của anh được củng cố thêm bởi thực tế đó là cách ẩn náu an toàn nhất để tránh những cơn giận dữ thường xuyên của cha. Anh nhớ lại:

> Cha tôi lúc nào cũng lấn át khi tôi nói lên ý kiến của mình. Nếu tôi dám lên giọng với ông, ông sẽ đánh tôi. Chẳng mất nhiều thời gian để tôi hiểu mình không nên cãi lại ông. Nếu tôi cãi lại mẹ, bà sẽ bắt đầu khóc như trẻ con, rồi cha tôi lại bực bội và đánh đập ai đó, và tôi cảm thấy tệ hại gấp đôi vì những rắc rối mình gây ra. Vì vậy tôi tìm cách không ở nhà càng nhiều càng tốt. Tôi có một công việc bán thời gian sau giờ học năm mười hai tuổi, tôi đã nói dối giờ tan học để có thể về nhà muộn nhất có thể mỗi tối. Sau đó tôi sẽ rời khỏi nhà trước một tiếng vào buổi sáng. Chỉ để tôi có thể ra ngoài trước khi cha thức giấc. Tôi vẫn có thể cảm thấy nỗi cô đơn ấy, ngồi một mình trước sân trường mỗi sáng, đợi ai đó xuất hiện. Buồn cười ở chỗ tôi không nghĩ cha mẹ có biết tôi có ở nhà hay không.

Tôi hỏi Glenn liệu anh có nghĩ những nỗi sợ đã kìm hãm anh khi còn nhỏ giờ lại kiểm soát anh khi đã trưởng thành hay không. Glenn thừa nhận một cách buồn bã:

> Tôi đoán là vậy. Tôi không thể nói bất cứ điều gì khiến người khác khó chịu, dù tôi muốn bao nhiêu chăng nữa. Tôi đã nhịn nhục nhiều, và tôi nghĩ sẽ có ngày tôi nôn ra hết những lời đó. Tôi không dám bảo vệ ý kiến của mình trước người khác, dù là những người tôi chẳng mấy quan tâm. Nếu tôi nghĩ những gì tôi sắp nói sẽ làm ai đó tổn thương, tôi sẽ không thể nói nổi.

Giống như nhiều đứa trẻ là con của người nghiện rượu, Glenn cảm thấy có trách nhiệm với cảm xúc của người khác, như khi còn nhỏ anh nhận lấy trách nhiệm cho cảm xúc của cha mẹ mình, anh gánh chịu mọi thứ nhằm tránh phải đối đầu với cha mẹ vì anh không muốn gây ra tổn thương cho bất kỳ ai (bao gồm bản thân anh). Anh không thể bày tỏ cảm xúc của mình như một đứa trẻ bình thường vẫn làm. Anh phải tiêu diệt những cảm xúc ấy, và tiếp tục lặp lại khuôn mẫu đó khi đã trưởng thành. Khi Glenn giúp đưa cha mình lên giường, khi anh nhận trách nhiệm giúp cho hết phiền muộn, anh đang hành động như một bậc phụ huynh chứ không phải một đứa con. Khi

một đứa trẻ bị buộc phải gánh trách nhiệm của cha mẹ, nó sẽ mất đi những hình mẫu để noi theo khiến sự phát triển nhân cách bị đe dọa. Sự đảo ngược vai trò nguy hiểm này khá phổ biến trong gia đình có người nghiện rượu.

"Tôi Chưa Bao Giờ Được Làm Trẻ Con"

Như chúng ta đã và sẽ thấy, sự đảo ngược vai trò xảy ra trong hầu hết các gia đình có cha mẹ độc hại. Trong gia đình có người nghiện rượu, những bậc cha mẹ say xỉn chiếm mất vai trò của con trẻ qua những đòi hỏi vô lý của mình. Chính họ là những đứa trẻ trong gia đình và không để lại chỗ trống cho những đứa trẻ khác trong nhà.

Glenn đã lớn lên với suy nghĩ vai trò của anh trên đời này là chăm sóc cho người khác và không mong đợi điều gì cho bản thân mình.

> Tôi nhớ lúc mẹ tôi chạy đến chỗ tôi khi cha trở nên mất kiểm soát, và bà khóc cho cuộc đời bất hạnh của mình. Bà nói: "Mẹ phải làm gì bây giờ? Các con cần có cha, và mẹ thì không ra ngoài làm việc được." Điều đó khiến tôi buồn lòng rất nhiều. Tôi từng mơ về việc đưa bà đến một hòn đảo để

cha chúng tôi không thể tìm ra. Tôi hứa với bà rằng ngay khi có thể tôi sẽ chăm sóc bà. Và đó là những gì tôi đang làm. Lúc nào tôi cũng đưa tiền cho bà, dù đó có là những đồng tiền cuối cùng đi chăng nữa ở tôi. Và tôi chăm sóc cả cha, dù nó khiến công việc kinh doanh của tôi khốn đốn. Tại sao tôi chẳng thể tìm được ai chăm sóc cho mình?

Glenn vẫn mang gánh nặng tội lỗi vì sự bất lực của bản thân khi còn nhỏ, và áp lực trong việc giúp cuộc đời của cha mẹ trở nên tốt đẹp hơn khi đã trưởng thành. Mặc cho ước mơ của anh là tìm được một người phụ nữ chăm sóc mình, thì những người phụ nữ anh gặp đều là những người luôn đòi hỏi ở anh. Glenn đã cảm thấy người này không dành cho mình ngay khi anh cưới cô ta, song những mộng tưởng về việc anh hùng cứu mỹ nhân từ khi còn nhỏ đã choán hết phán đoán lý trí của anh.

Hoang tưởng về việc sửa chữa quá khứ

Không mất nhiều thời gian để Glenn nhận ra anh đã cưới một kẻ nghiện rượu bí mật. Nếu anh biết trước khi cưới, anh có lẽ sẽ vẫn kết hôn với cô ấy bởi anh nghĩ mình có thể thay đổi vợ mình. Những đứa con của kẻ nghiện rượu thường lại kết hôn với những kẻ nghiện rượu. Nhiều người cảm thấy hoang mang

khi thấy những người lớn lên trong gia đình có người nghiện rượu lại lựa chọn sống lại cuộc đời tổn thương đó. Song động lực thúc đẩy của việc lặp lại khuôn mẫu tương đồng về cảm xúc đó khá phổ biến với tất cả mọi người, dù nó có đau đớn hay tự hủy hoại đến đâu. Sự tương đồng đưa đến cảm giác thoải mái cho cuộc sống của chúng ta. Chúng ta biết luật lệ là gì, và ta phải mong chờ điều gì.

Quan trọng hơn, chúng ta tái thiết lập những mâu thuẫn trong quá khứ vì đến thời điểm này ta hi vọng mình sẽ thay đổi được nó - ta sẽ thắng cả cuộc chiến. Sự tái lập những trải nghiệm cũ và đau đớn được gọi là hiện tượng "thôi thúc lặp lại".

"Lần này tôi sẽ đưa mọi thứ về chỗ cũ"

Tôi không biết nói sao cho đủ tầm ảnh hưởng của sự thôi thúc này lên cuộc sống của chúng ta. Gần như mọi hành vi tự hủy hoại, đặc biệt là những hành vi liên quan đến xây dựng và duy trì các mối quan hệ thân mật, đều bắt đầu trở nên rõ ràng khi nhìn dưới góc độ thôi thúc lặp lại. Trường hợp của Glenn là một ví dụ hoàn hảo:

Khi tôi gặp Denise, tôi không hề biết cô ấy uống rượu. Khi bị tôi phát hiện, cô cũng chẳng buồn giấu giếm nữa. Tôi thấy cô uống ba đến bốn lần một tuần. Tôi đã cầu xin cô dừng lại và đưa cô đến gặp bác sĩ. Tôi năn nỉ cô đến AA (Alcoholic Anonymous - tổ chức giúp cai nghiện rượu). Tôi khóa hết các tủ rượu, nhưng chị biết nghiện rượu là thế nào rồi đấy...cô ấy luôn tìm ra cách để có rượu. Lần duy nhất cô dừng lại là khi tôi dọa sẽ bỏ đi. Nhưng sau đó một thời gian cô ấy lại tái nghiện, chúng tôi lại trở về vạch xuất phát.

Bởi vì phủ nhận và che giấu dường như là việc bình thường trong quá trình trưởng thành của Glenn, nên anh dễ dàng mang nó vào một mối quan hệ tình cảm, nơi những yếu tố đó được tái lập lại. Chỉ là lần này anh nghĩ mình phải thành công trong việc cứu rỗi vợ mình, thay cho sự thất bại trong việc cứu rỗi cha mẹ khi còn nhỏ. Glenn, giống như bao đứa trẻ là con của người nghiện rượu khác, đã thề với bản thân rằng: không bao giờ để một người nghiện rượu bước vào đời mình. Song thôi thúc lặp lại đã ăn sâu trong tâm trí anh mạnh hơn bất cứ lời thề nào khác.

“Tại sao tôi cứ liên tục lặp lại sai lầm”

Một lời thề thường bị phá vỡ bởi sức mạnh của quá khứ là lời thề không bao giờ lặp lại bạo lực và ngược đãi đã từng là một phần không thể thiếu trong gia đình có người nghiện rượu.

Jody, 26 tuổi, một cô gái nhỏ nhắn với mái tóc đen và đôi mắt to, đã tham gia một trong những nhóm trị liệu của tôi theo lời đề nghị của người bảo trợ của cô tại bệnh viện xử lý các vấn đề lạm dụng cá nhân, nơi cô làm việc với tư cách cố vấn hồi phục. Cùng với nhiều cố vấn trong chương trình này, bản thân Jody cũng từng là một người nghiện rượu và lạm dụng ma túy đã cai nghiện thành công. Tôi gặp cô lần đầu tại một bữa tiệc nhỏ kỷ niệm năm thứ hai không uống rượu của cô.

Jody gần đây đã chia tay một người đàn ông bạo lực và thường xuyên ngược đãi cô. Người bảo trợ của cô lo lắng cô có thể bị cám dỗ quay lại mối quan hệ đó và đề nghị cô gặp tôi.

Trong buổi trị liệu riêng tư đầu tiên cùng nhau, Jody tỏ ra khá cứng rắn và hiếu thắng, cô hoàn toàn tin rằng mình không cần giúp đỡ. Tôi tự hỏi nỗi đau đằng sau vẻ ngoài mạnh mẽ là gì. Những lời đầu tiên cô nói với tôi: "Họ nói tốt hơn hết là tôi nên đi gặp bác sĩ tâm lý, nếu không tôi sẽ say xỉn lại. Sao chị không để tôi yên và nói với họ rằng tôi đang rất ổn không cần phải quay lại đây nữa."

“Cô có vẻ rất hứng thú khi đến đây nhỉ” Tôi đáp lại. Cả hai chúng tôi đều cười, giúp cho không khí bớt căng thẳng. Tôi nói với cô rằng tôi biết cô không tự đến tìm tôi, nhưng vì đằng nào cũng ở đây rồi, cô vẫn có thể thu về được điều gì đó. Cô đồng ý cho tôi một cơ hội.

Tôi bắt đầu nói về nỗi lo lắng của các đồng nghiệp của cô về việc cô có khả năng quay lại với người bạn trai cũ đã ngược đãi mình. Jody thừa nhận họ có lý do để lo lắng như vậy:

> Tôi thực sự nhớ con gà tây đó. Nói chung anh ta là một anh chàng rất được, chỉ là đôi khi tôi hơi lắm lời khiến anh ta bực mình thôi. Tôi biết anh ấy yêu tôi, và tôi vẫn hi vọng chúng tôi có thể vượt qua chuyện này.

Có thể cô đã nhầm lẫn tình yêu với sự ngược đãi, một cách vô thức cô cần khơi gợi ra sự giận dữ của bạn trai mình như một minh chứng cho sự mãnh liệt và đam mê của anh ta. Tôi hỏi điều này có quen thuộc và đã từng xảy ra trong những mối quan hệ khác của cô hay không. Cô nghĩ một lát rồi nói:

> Tôi đoán là nó giống chuyện giữa tôi và ông già. Ông ta là bợm rượu chính hiệu và thường xuyên đánh đập chúng tôi. Một tuần có đến năm ngày ông ta về nhà trong tình trạng say

khướt, sau đó luôn tìm ra lý do để đánh chúng tôi. Em trai tôi từng bị đánh đến mức chảy máu. Mẹ tôi không thể làm gì để ngăn ông ta lại. Bà quá sợ đến nỗi không dám thử. Tôi thì cầu xin ông ta dừng lại, nhưng lúc đó cha tôi như bị mất trí. Tôi không muốn chị nghĩ về ông ấy như một con quái vật, vì khi không say xỉn ông ấy rất tốt. Ông ấy là bạn thân nhất của tôi, tôi thích những lúc chúng tôi chơi đùa cùng nhau, chỉ có hai chúng tôi thôi, tôi vẫn yêu những khoảnh khắc đó.

Nhiều đứa trẻ trong gia đình có người nghiện rượu phát triển một lòng vị tha bao la để chấp nhận những điều không thể chấp nhận được. Không biết một người cha giàu tình yêu thương cư xử như thế nào, nên Jody chỉ có thể giả định rằng nếu cô muốn có những khoảng thời gian vui vẻ với cha mình, cô phải chịu đựng những lúc tệ hại. Cô tạo ra một liên kết tâm lý giữa tình yêu và ngược đãi. Cô đi đến việc tin rằng mình không thể có được yêu thương nếu không có ngược đãi.

Hệ Thống Chiến Hữu

Bằng thực tế, cha của Jody đã dạy cô rằng cô nên làm mọi thứ để giữ tâm trạng vui vẻ cho một người đàn ông, để ông ta

không đánh đập cô. Để giúp cha luôn được vui, cô phải trở thành bạn rượu của ông khi mới mười tuổi.

> Cha tôi bắt đầu bằng việc cho tôi nhấp một ngụm rượu mỗi tuần một lần. Tôi ghét vị của nó, nhưng mỗi khi làm vậy cha tôi lại vui sướng ra mặt. Cho đến năm tôi mười một tuổi, cha tôi đến cửa hàng rượu rồi mang về một chai. Chúng tôi ngồi trong xe và cùng nhau uống, sau đó làm một cuộc dạo chơi. Ban đầu tôi thấy phấn khích vô cùng, nhưng sau một lúc thì tôi bắt đầu nổi da gà. Mặc dù lúc đó tôi chỉ là trẻ con, nhưng tôi có thể nhận ra cha tôi không có được sự kiểm soát tốt đằng sau vô lăng. Tôi lặp lại việc đó vì đó là kỷ niệm tôi có cùng ông mà không ai trong nhà có được. Nó giống như một kết nối đặc biệt giữa chúng tôi. Tôi thực sự thích uống vì nó khiến cha yêu quý tôi hơn. Chuyện này càng ngày càng tệ hại cho đến khi tôi nhận ra mình đã uống đến không còn biết trời đất là gì.

Ít nhất một phần tư trẻ là con của cha mẹ nghiện rượu trở thành người nghiện rượu, và nhiều trẻ trong số đó uống những ly rượu đầu tiên từ khi còn rất nhỏ do cha mẹ nghiện rượu đưa cho. Điều này tạo nên một liên kết đặc biệt và bí mật giữa cha mẹ và con cái. Kiểu âm mưu đặc biệt này khiến trẻ có cảm giác

thân thiết, gần với việc đứa trẻ đạt được tình yêu thương hay sự công nhận.

Cho dù đứa trẻ không bị cha mẹ lôi kéo, thì chúng cũng duy trì trạng thái đặc biệt dễ tổn thương và cuối cùng lại trở thành người nghiện rượu. Chúng ta không biết chính xác vì sao điều đó xảy ra - có thể do khuynh hướng bẩm sinh quy định trong gen đối với hành vi nghiện ngập hay rối loạn sinh hóa. Tôi cũng nghi ngờ một yếu tố đóng vai trò quan trọng đó là nhiều hành vi và niềm tin được tạo dựng thông qua sự bắt chước và gắn bó với cha mẹ. Những đứa trẻ trưởng thành là con của người nghiện rượu được thừa hưởng những cơn thịnh nộ, cảm giác trầm uất, nỗi buồn, sự hoài nghi, những mối quan hệ có tính hủy hoại, và cảm giác trách nhiệm quá mức. Chúng cũng được thừa hưởng một phương pháp giúp đương đầu với những "di sản" trên, đó là rượu.

Bạn Không Thể Tin Bất Cứ Ai

Bởi vì mối quan hệ đầu tiên và quan trọng nhất đã dạy những đứa trẻ rằng những người mà chúng yêu thương sẽ làm chúng đau và trở nên khó đoán một cách đáng sợ, nên hầu hết những đứa trẻ trong gia đình có người nghiện rượu đều sợ

thân thiết với người khác. Những mối quan hệ trưởng thành viên mãn, dù là tình yêu hay tình bạn, đều yêu cầu một mức độ nhất định của tính dễ tổn thương, sự tin tưởng và mở lòng - những yếu tố quan trọng này đã bị gia đình nghiện rượu phá hủy. Điều này khiến nhiều đứa trẻ là con của người nghiện rượu thường bị thu hút tới những người lạnh lùng xa cách về mặt cảm xúc bởi những mâu thuẫn sâu bên trong họ. Theo cách này, những đứa trẻ ấy có thể tạo nên ảo tưởng về một mối quan hệ mà không phải đối mặt với nỗi khiếp sợ của những thân mật thực sự.

Người bạn trai hai mặt của Jody đã lặp lại hình ảnh người cha của cô - lúc tuyệt vời, lúc tệ hại. Bằng cách lựa chọn một người đàn ông hay thay đổi và ngược đãi mình, Jody vừa lặp lại những trải nghiệm quen thuộc tuổi thơ, vừa đảm bảo rằng cô không bao giờ phải mạo hiểm bước vào vùng nước lạ của những thân mật thực sự. Cô bám chặt một cách tuyệt vọng vào ảo tưởng rằng cha cô vẫn là người đàn ông duy nhất hiểu cô. Sự không sẵn sàng đối mặt với ảo tưởng này gây ảnh hưởng xấu đến các mối quan hệ của cô, không chỉ với bạn bè cô mà còn với tôi và những thành viên khác trong nhóm trị liệu. Thực tế, ảo tưởng này mạnh đến nỗi khiến cô từ bỏ bản thân mình.

Tôi vẫn còn nhớ mình đã rất buồn vào cái đêm cô thông báo sẽ rời khỏi nhóm. Tôi nhắc lại rằng cô biết chuyện này sẽ rất đau đớn, và nỗi đau đó là một phần của liệu trình. Trong một giây, trông cô có vẻ như sẽ suy nghĩ lại, nhưng rồi cô nói:

> Nghe này, tôi không muốn từ bỏ cha mình. Tôi không muốn tức giận với ông ấy. Và tôi không muốn phải ra sức bảo vệ ông ấy trước mặt chị. Cha tôi và tôi cần nhau. Tại sao tôi lại phải tin chị hơn ông ấy? Tôi không nghĩ chị hay bất cứ người nào trong nhóm này thật sự quan tâm đến tôi. Tôi không nghĩ bất cứ ai ở đây sẽ bên tôi khi tôi tổn thương.

Nhóm của Jody bao gồm những người trưởng thành từng là trẻ em bị ngược đãi, và họ hiểu những gì cô đang trải qua. Họ đã hết lòng hỗ trợ và thương yêu cô, nhưng cô không thể mở lòng đón nhận điều đó. Với Jody, thế giới này là một nơi gian trá và đầy những kẻ phá đám. Cô tin rằng nếu quá thân thiết với ai đó, họ sẽ khiến cô tổn thương và làm cô thất vọng. Trớ trêu là những niềm tin này lại vô cùng chính xác đối với trường hợp cha của cô.

Niềm tin không thể tin tưởng bất cứ ai của Jody là tổn thất chính từ việc nghiện rượu của cha cô. Nếu bạn không thể tin cha mình, thì bạn còn tin ai được nữa? Niềm tin là thứ mong

manh nhất trong mỗi chúng ta; dưới những điều kiện khắc nghiệt, nó là thứ sẽ chết đầu tiên.

Niềm tin cũng là một tổn thất phổ biến đối với những đứa trẻ lớn lên trong gia đình có người nghiện rượu. Như Glenn bày tỏ:

> Tôi luôn sợ hãi mỗi khi vợ tôi muốn làm việc gì đó mà không có tôi - dù chỉ là ra ngoài ăn tối với những cô bạn gái. Tôi lo sợ cô ấy sẽ bỏ rơi tôi. Tôi không thể tin tưởng cô ấy. Tôi sợ rằng cô sẽ tìm được ai đó tốt hơn tôi và bỏ tôi theo anh ta. Tôi muốn kiểm soát để cô luôn ở bên cạnh, có như vậy tôi mới bớt lo lắng suốt cả ngày.

Ghen tuông, sở hữu và nghi ngờ là những chủ đề lặp đi lặp lại trong các mối quan hệ của nhiều đứa trẻ là con của người nghiện rượu. Họ học được từ sớm rằng những mối quan hệ đó sẽ chỉ dẫn đến phản bội và tình yêu luôn dẫn đến đau thương.

"Nhưng Ngày Hôm Qua Mẹ Nói Thế Là Được Rồi"

Carla, một người phụ nữ cao ráo, có giọng nói nhỏ nhẹ làm nhân viên vệ sinh răng miệng đã đến phòng trị liệu thông qua

giới thiệu của bác sĩ, người đã gợi ý rằng những cơn đau đầu lặp đi lặp lại của chị có thể do nguyên nhân tâm lý. Vì đau đầu thường là triệu chứng của việc kìm nén cơn giận dữ, nên một trong những điều đầu tiên tôi hỏi chị là: "Chị đang tức giận chuyện gì vậy?" Câu hỏi của tôi khiến chị ngạc nhiên, nhưng một lát sau chị trả lời:

> Cô nói đúng. Tôi tức giận với mẹ tôi. Tôi đã 47 tuổi và mẹ tôi vẫn tiếp tục nắm giữ cuộc đời tôi. Tháng trước, tôi đã vô cùng phấn khích khi chuẩn bị một chuyến tới Mexico. Tôi đã rất hào hứng, nhưng chỉ ba ngày trước chuyến đi, tôi nhận được một cuộc gọi từ mẹ. Những chuyện như này thường xuyên xảy ra và tôi không lạ gì nó cả. Tôi biết rằng bà đang uống rượu vì giọng nói lè nhè trong điện thoại, và còn nghe như sắp khóc. Bà nói cha đang tham gia một chuyến đi câu cá 2 tuần, và bà đang vô cùng buồn phiền… và tôi có thể đến ở với bà vài ngày không. Tôi nói mình có một kỳ nghỉ đã được lên kế hoạch từ trước, bà bắt đầu khóc. Khi tôi đưa giải pháp bằng việc bà tới nhà dì tôi vào khoảng thời gian này, bà đã nói tôi không còn yêu bà nữa. Rất nhiều những chuyện khác được nói ra, và bản thân tôi đã hứa sẽ hủy chuyến đi để tới chỗ bà. Dù sao tôi cũng chẳng thể tận hưởng chuyến đi khi biết bà lại đang phiền muộn.

Tôi nói với Carla rằng chuyện này có vẻ không có gì mới với chị. Chị đồng ý với tôi:

> Phải, chuyện này xảy ra suốt từ ngày tôi còn nhỏ. Tôi lúc nào cũng phải chăm sóc bà ấy. Còn bà thì coi đó là chuyện hiển nhiên. Bà thường xuyên tỏ thái độ giận dữ với tôi. Tôi không bao giờ biết được khuôn mặt nào trong số nhiều khuôn mặt của bà sẽ được trưng ra, và cũng chẳng bao giờ biết được điều gì khiến bà vui. Tôi nhớ một lần bị điểm D môn Lịch sử và không dám về nhà. Một điểm D có thể tương đương với bốn tiếng đồng hồ chì chiết tôi là đứa vô dụng, vô ơn, và không người đàn ông nào thèm lấy tôi. Khi tôi về đến nhà, hóa ra bà ấy lại đang vui. Bà chỉ ký sổ liên lạc cho tôi rồi nói: "Con thông minh lắm, không phải lo về điểm số đâu." Tôi không tin nổi vào mắt mình. Nhưng một lát sau, bà uống hết bốn ly cocktail như thường lệ trước bữa ăn tối hôm đó. Tôi dọn bàn ăn nhưng quên không mang muối và hạt tiêu. Lúc ngồi xuống, bà bắt đầu giận dữ như thể tôi vừa gây ra chiến tranh thế giới. Tôi không thể hiểu được vì sao bà có thể ngừng yêu thương tôi chỉ vì tôi quên muối và hạt tiêu.

Hành vi của mẹ Carla đi từ sự thương yêu nồng nàn tới cay nghiệt đau đớn, tùy thuộc vào tâm trạng của bà, lượng rượu mà

bà uống, hay như Carla nói: "chu kỳ của mặt trăng". Carla nói với tôi rằng không có thứ gì bình thường, ổn định mỗi ngày đối với mẹ của chị. Vì thế chị luôn phải cố gắng đoán xem làm thế nào để mẹ vui lòng. Đáng tiếc là mọi thứ luôn xoay chuyển khó lường; cùng một hành động ngày hôm qua khiến bà vui thì hôm nay lại khiến bà giận dữ.

"Lỗi Của Con Hết"

Mọi bậc cha mẹ đều mâu thuẫn ở một mức độ nào đó, nhưng hội chứng "hôm nay đúng ngày mai sai" trở nên dữ dội hơn vì rượu. Do những dấu hiệu và quy tắc thay đổi quá thường xuyên và khó dự đoán, đứa trẻ sẽ luôn thất bại trong việc làm hài lòng cha mẹ. Cha mẹ sử dụng lời trách cứ như một phương tiện để kiểm soát, nên dù trẻ có làm gì chăng nữa, họ cũng sẽ tìm ra thứ không vừa ý để trách mắng. Đứa con trở thành ống xả những bực dọc, thành người phải chịu trách nhiệm cho tất cả những gì không may xảy đến với cha mẹ chúng. Đây là một cách thức âm thầm để những bậc cha mẹ nghiện rượu bào chữa và công khai những thiếu sót của mình. Thông điệp là: "Nếu con không làm sai chuyện gì thì mẹ đã không phải uống rượu." Như Carla chia sẻ:

> Tôi còn nhớ khi lên bảy, mẹ tôi đã uống cạn một chai lớn vào buổi sáng, vì thế tôi mời một người bạn qua chơi sau khi tan học. Tôi ít khi mời người khác sang nhà vì tôi chẳng biết được liệu mẹ có say xỉn hay không, nhưng hôm đó tôi biết mẹ đã ngủ từ sáng đến trưa. Bạn tôi và tôi cùng chơi hóa trang, đi giày của bà và tô son, trang điểm, thế rồi bỗng nhiên cánh cửa mở ra, mẹ tôi lảo đảo bước đến. Tôi sợ đến mức gần như tè ra quần. Hơi thở của bà ấy thôi cũng có thể hạ gục chúng tôi. Bà phát điên khi thấy chúng tôi động vào đồ của bà và bắt đầu la lớn: "Tao biết lý do mày đưa bạn về nhà rồi...để giám sát tao chứ gì! Mày lúc nào cũng theo dõi tao. Nên lúc nào tao cũng phải uống đến say bí tỉ. Chính mày làm cho người khác phải uống!"

Mẹ của Carla đã hoàn toàn mất kiểm soát. Bên cạnh việc làm con gái bẽ mặt, bà còn đổ lỗi cho chị vì thói nghiện rượu của mình. Carla khi đó còn quá nhỏ để nhìn ra lỗ hổng trong logic của mẹ, vì vậy chị chấp nhận lời buộc tội đó.

Một cách vô thức, Carla vẫn nghĩ rằng mình chịu trách nhiệm cho việc mẹ nghiện rượu. Đó là lý do chị sẵn sàng hi sinh để mẹ cảm thấy thoải mái. Chị hủy chuyến đi chơi đã mong chờ từ lâu chỉ để nhận được sự công nhận phù phiếm của mẹ.

Trở thành người chịu trách nhiệm chính trong gia đình là một vai trò quá đỗi quen thuộc đối với những đứa trẻ có cha mẹ nghiện rượu. Một số trẻ còn ra sức hoàn thiện hình ảnh tiêu cực về bản thân bằng cách dùng đến phương thức tự hủy hoại hay các hành vi phạm pháp. Những đứa trẻ khác thì vô thức tìm cách trừng phạt bản thân với nhiều triệu chứng về mặt cảm xúc và thể chất đa dạng - chẳng hạn như chứng đau đầu của Carla.

Đứa Con Cưng

Trong khi một số trẻ bị buộc phải trở thành người gánh vác cả gia đình, thì có những đứa trẻ có một vai trò khác trong gia đình - "đứa con cưng". Những đứa trẻ này có được sự công nhận từ cả cha mẹ lẫn xã hội và trách nhiệm cao cả mà chúng bị buộc phải gánh lấy. Bề ngoài, sự công nhận này dường như tạo cho đứa trẻ một môi trường tích cực hơn so với những trẻ phải gánh vác cả gia đình, nhưng trên thực tế, những thứ mà chúng bị tước đoạt và niềm tin tiêu cực vẫn hoàn toàn giống nhau. Những đứa con cưng tự thúc đẩy bản thân một cách cật lực nhằm đạt được những mục tiêu cầu toàn không tưởng cả lúc nhỏ lẫn khi trưởng thành.

Vài năm trước tôi nhận được một cuộc điện thoại trên chương trình radio của mình từ một nhà nghiên cứu Hóa học tên là Steve, nội dung như sau:

> Tôi đang bị mắc kẹt. Tôi đã 41 tuổi và có một sự nghiệp thành công. Song gần đây tôi không thể ra nổi một quyết định nào. Tôi đang nung nấu kế hoạch lớn nhất đời mình và tôi không thể tập trung được. Quá nhiều người phụ thuộc vào tôi. Tôi đã cạn kiệt năng lượng rồi. Cả đời tôi chỉ toàn nằm trong top đầu…chị biết đấy…đạt điểm A, là thành viên của Phi Beta Kappa…tôi luôn là người tiên phong. Nhưng giờ thì tôi cảm thấy tê liệt hoàn toàn.

Tôi hỏi Steve điều gì xảy ra trong cuộc sống của anh có thể là nguyên nhân cho những thay đổi đó hay không. Anh nói rằng cha của anh mới được xác nhận cần được chăm sóc đặc biệt vì bệnh suy nhược gan cấp tính. Dựa vào đó, tôi hỏi Steve xem cha anh có nghiện rượu hay không. Sau một phút ngập ngừng, anh trả lời rằng cả hai cha mẹ anh đều nghiện rượu. Steve đã lớn lên trong hoàn cảnh phải đương đầu với những trận cãi vã trong gia đình bằng cách vùi đầu vào bài tập ở trường và trở thành học sinh xuất sắc.

Ai cũng nghĩ tôi là "con nhà người ta"...ông bà tôi, thầy cô giáo, thậm chí cả cha mẹ tôi cũng thế...khi họ tỉnh táo. Tôi là thằng con cưng, học sinh chăm ngoan, và sau đó là nhà khoa học, người chồng, người cha xuất sắc. (Đến lúc này, giọng anh bắt đầu nức nở). Tôi quá mệt mỏi vì lúc nào cũng phải tỏ ra hoàn hảo rồi!

Khi còn là một đứa trẻ, Steve tìm kiếm sự công nhận bằng những trọng trách lớn vượt quá khả năng của anh và gánh vác bằng sự trưởng thành vượt quá độ tuổi. Thay vì xây dựng lòng tự trọng thông qua việc được đối xử như một cá nhân bẩm sinh có giá trị, anh phải tự mình chứng tỏ giá trị của bản thân bằng những thành tựu bên ngoài. Lòng tự trọng của anh trở nên phụ thuộc vào những con dấu, giải thưởng, điểm số thay vì sự tự tin từ bên trong.

Động lực thúc đẩy của anh cũng liên quan đến yếu tố bù trừ. Bằng cách tự mình trở nên hoàn hảo, Steve có thể đã vô thức cố gắng cân bằng những thiếu sót của cha mẹ.

Tôi nói với Steve rằng bệnh tình của cha anh hiển nhiên đã làm xáo trộn nhiều công việc còn dang dở trong cuộc sống của anh, tôi hiểu anh đang bị tổn thương, và đó cũng là một cơ hội tuyệt vời để giúp anh bắt đầu xử lý một vài vấn đề cốt lõi. Tôi đề

nghị anh chấp nhận sự thật, việc trở thành "con nhà người ta" là cách giúp anh đương đầu với tuổi thơ dữ dội của mình. Vai trò đó mang đến cho anh sự an toàn và bộ khung cho cuộc đời mình. Chỉ có điều đáng tiếc là anh chưa bao giờ học được cách thương yêu bản thân. Giờ đây, sau nhiều năm, việc tìm kiếm sự hoàn hảo trong mọi khía cạnh cuộc sống, cũng là đặc điểm chung của hầu hết những người cầu toàn, đã khiến anh tê liệt.

Trước sự hối thúc của tôi, Steve đồng ý sẽ tìm kiếm lời khuyên vừa giúp anh vượt qua khó khăn hiện tại vừa xử lý những mất mát từ thuở nhỏ của mình.

"Tôi Luôn Phải Nắm Quyền Kiểm Soát Mọi Lúc"

Những đứa trẻ lớn lên trong gia đình có người nghiện rượu thường bị vùi dập bởi những hoàn cảnh và tính cách thất thường, khó dự đoán. Để phản ứng lại, chúng thường phát triển với một nhu cầu chế ngự nhằm kiểm soát mọi người và mọi thứ trong cuộc sống của họ. Cách mà anh phản ứng với sự bất lực khi còn nhỏ chính là trở thành một người kiểm soát quá mức, dù cho anh khá nhút nhát:

> Bất cứ khi nào có bạn gái, tôi đều “đá” cô ấy đi khi mọi chuyện vẫn đang tốt đẹp. Tôi đoán vì tôi sợ nếu tôi không làm trước thì đến cuối cùng cô ấy sẽ “đá” tôi, nên đó là một cách để giữ được sự kiểm soát. Tôi phải nắm quyền kiểm soát mọi lúc. Lúc điều hành công ty cũng vậy. Tôi vẫn không thể la mắng người khác, nhưng các nhân viên luôn biết khi nào thì tôi không vui. Họ nói tôi luôn thể hiện hết điều ấy ra ngoài và khiến họ thấy sợ. Nhưng đó là công ty của tôi cơ mà, đúng chứ?

Glenn tin rằng bằng cách kiểm soát mọi khía cạnh trong đời sống, anh có thể tránh được việc trải nghiệm lại sự điên rồ thất thường hồi nhỏ. Dĩ nhiên, tính cách thiếu quyết đoán buộc anh phải tìm những đối tượng khác để kiểm soát, vì thế anh lao vào những kỹ thuật thao túng như tỏ ra khó chịu hay la rầy, vốn là những thứ anh đã học để sử dụng khá hiệu quả.

Đáng tiếc là hành vi thao túng của anh lại tạo nên khoảng cách và oán giận giữa anh và những người mà anh quan tâm. Giống như nhiều đứa trẻ là con của người nghiện rượu, nhu cầu kiểm soát người khác của Glenn dẫn đến kết quả mà anh sợ hãi nhất - sự từ chối. Trớ trêu thay, tấm khiên anh dựng lên để

chống lại nỗi cô đơn khi còn nhỏ lại là thứ mang đến sự cô độc khi trưởng thành.

"Sao Con Dám Gọi Mẹ Là Bợm Rượu!"

Nếu bạn là con của một gia đình nghiện rượu, khả năng là những rắc rối sẽ đến từ một người nghiện rượu còn một người thì không (không giống như Steve có cả cha và mẹ đều nghiện rượu). Trong những năm gần đây chúng ta bắt đầu biết nhiều hơn về vai trò của người không uống rượu trong mối quan hệ. Như đã thảo luận ở chương 2, người này được gọi là "đồng phụ thuộc".

Người này, dù phải chịu đựng những rắc rối từ người nghiện rượu, lại vô thức cổ vũ việc uống rượu của người nghiện rượu. Thông qua sự chấp nhận này, người đồng phụ thuộc truyền thông điệp rằng họ sẽ luôn ở bên cạnh để giúp xử lý những rắc rối do hành vi tiêu cực mà bạn đời của họ gây ra. Mặc dù người đồng phụ thuộc có thể la rầy, than vãn, bào chữa, phàn nàn, đe dọa và đưa ra các nguyên tắc, song họ hiếm khi sẵn sàng đủ mạnh mẽ để buộc tội hay tạo ra bất cứ sự thay đổi nào.

Carla và tôi bắt đầu tạo ra những tiến bộ có giá trị trong liệu trình. Tôi muốn nhìn thấy chị tương tác trực tiếp với cha mẹ nên đã gợi ý chị mời cha mẹ đến tham gia cùng. Khi họ tới nơi, tôi có thể thấy mẹ của Carla trông rất buồn. Việc Carla mời bà đến dường như đã gợi mở cảm giác tội lỗi của bà. Khi tôi bắt đầu bàn luận về những thực tế đau đớn trong tuổi thơ của Carla, mẹ chị bật khóc:

> Tôi rất xấu hổ. Tôi biết mình không phải một người mẹ tốt. Carla, mẹ xin lỗi. Mẹ thực sự xin lỗi. Mẹ sẽ cố gắng ngừng uống rượu. Mẹ cũng sẽ đến gặp bác sĩ tâm lý nếu con muốn.

Tôi nói với mẹ của Carla các liệu pháp tâm lý giờ đây đã không còn hiệu quả để chữa trị cho người nghiện rượu hay bất cứ hành vi nghiện ngập nào, trừ phi có sự kết hợp với một trong các chương trình Mười Hai Bước, chẳng hạn như Alcoholics Anonymous (AA). Mẹ của Carla vội vàng năn nỉ:

> Đừng mà Susan, đừng bắt tôi đến AA. Tôi có thể làm mọi thứ cho Carla trừ chuyện đó.

Đến lúc đó, cha của Carla cắt ngang một cách giận dữ:

> Chết tiệt thật, vợ tôi không nghiện rượu! Cô ấy là một người phụ nữ tuyệt vời, chỉ thỉnh thoảng uống vài ly để thư giãn

mà thôi. Hàng triệu người trên thế giới như cô ấy vẫn đang uống từ xưa tới nay.

Tôi trả lời ông bằng việc giải thích hành vi tiêu cực của mẹ Carla, cộng với sự thiếu quan tâm của ông ảnh hưởng đến con gái họ như thế nào. Ông nổi khùng:

> Tôi là một người đàn ông thành đạt và có một gia đình hạnh phúc! Tại sao chị kéo tôi và vợ tôi vào chuyện này? Tập trung vào vấn đề của con gái tôi đi và để chúng tôi được yên. Con tôi trả tiền cho chị để chị quan tâm đến nó, không phải chúng tôi. Vợ tôi và tôi không mua bực dọc vào người. Có thể vợ tôi uống nhiều hơn người khác một chút. Nhưng cô ấy vẫn kiểm soát được mọi thứ. Quan trọng là sau khi uống vài ly, cô ấy trở nên dễ chịu hơn!

Bố của Carla từ chối đến các buổi trị liệu tiếp theo, song mẹ của cô cuối cùng cũng đồng ý tham gia AA và gặp một trong những đồng nghiệp của tôi để tìm lời khuyên. Mọi chuyện tiếp tục diễn ra tốt đẹp nhưng không hề bất ngờ. Khi mẹ Carla ngưng uống rượu, chồng bà lại mắc bệnh dạ dày đường ruột cấp tính - việc mà theo Carla, bác sĩ của bố chị cũng không tìm được nguyên nhân.

Rõ ràng tôi đã khuấy động sự yên bình của gia đình ấy. Điều đó đã chứng minh được rằng cha của Carla chỉ có thể sống và hoạt động trong trạng thái phủ nhận hoàn toàn. Những gia đình có người nghiện rượu hoạt động trong trạng thái cân bằng tạm thời, mỗi thành viên đóng một vai trò nhất định. Khi Carla và mẹ chị bắt tay vào xử lý vấn đề của họ, nó phá vỡ sự cân bằng đó. Cha của Carla được người khác ngưỡng mộ vì ông là một hình mẫu của sự tận tâm và lòng trung thành. Carla nhớ có hơn một người trong nhà nói cha chị nên ứng cử vào cương vị cha xứ bởi ông vô cùng bao dung và rộng lượng. Thực tế ông là một người đồng phụ thuộc điển hình, bằng sự phủ nhận của mình ông đã cho phép vợ mình duy trì tình trạng nghiện rượu. Ngược lại, ông gia tăng quyền lực nhờ việc đó. Khi bà mơ màng trong cơn say, ông được tự do biến gia đình thành thứ mà ông cho là phù hợp.

Tôi tiếp tục gặp Carla và mẹ chị cùng nhau trong liệu trình gia đình. Mẹ của Carla bắt đầu nhận ra lòng tự trọng của chồng mình phụ thuộc vào việc một mình ông kiểm soát gia đình như thế nào. Người vợ nghiện rượu và đứa con gái có vấn đề về tâm lý và thể chất khiến ông trở thành người duy nhất hoàn thiện trong nhà. Mặc cho vẻ ngoài đầy quyền lực, giống như những người đồng phụ thuộc khác, cha của Carla lại vô cùng yếu đuối.

Như hầu hết chúng ta vẫn làm, ông chọn một người bạn đời phản chiếu cảm xúc thật sự của ông về bản thân. Chọn một đối tượng chưa hoàn thiện cho phép ông cảm thấy mình ở thế cao hơn.

Mẹ của Carla giờ đã cai được rượu và đang tạo ra những thay đổi tích cực trong mối quan hệ giữa bà, con gái bà và chồng. Không khó đoán là căn bệnh dạ dày đường ruột của chồng bà vẫn tiếp diễn.

Khác với cha của Carla, mẹ của Glenn là một người đồng phụ thuộc hoàn toàn hiểu rõ nỗi kinh hoàng của thói nghiện rượu và bạo hành trẻ em đi kèm theo đó. Tuy nhiên, bà không có khả năng hay không sẵn sàng thực hiện những hành động nhằm ngăn chặn nó. Như Glenn tâm sự:

> Mẹ tôi đã gần 70 tuổi rồi, và tôi vẫn cố tìm hiểu xem tại sao bà lại để cha tôi đe dọa như vậy. Tại sao bà để cho các con mình bị đánh đập? Phải có một ai bà có thể nhờ cậy chứ. Nhưng bà cứ giống như một cái máy thu thanh bị hỏng…tất cả những gì bà có thể làm là nói: "Con không biết làm phụ nữ khổ sở thế nào đâu. Con phải đứng về phía chồng mình dù có chuyện gì chăng nữa. Chẳng có ai nói về những chuyện

đó công khai cả. Mẹ phải đi đâu bây giờ? Phải làm gì bây giờ?”

Mẹ của Glenn bị ngợp vì sự xáo trộn của gia đình. Sự bất lực cùng cảm nhận méo mó về lòng trung thành, là tấm giấy thông hành cho chồng bà tiếp tục hành vi bạo lực của mình. Mẹ của Glenn cũng giống như nhiều người đồng phụ thuộc khác, tự trở thành một đứa trẻ và để cho con cái mình bơ vơ không ai bảo vệ. Cho tới hôm nay, Glenn vẫn bị mắc kẹt giữa mong muốn cứu rỗi người mẹ trẻ con của anh với sự oán giận trước thất bại làm mẹ của bà.

Không Có Cái Kết Cổ Tích

Kết thúc tốt đẹp rất hiếm khi xảy ra trong những gia đình có người nghiện rượu. Trong viễn cảnh tốt đẹp nhất, cha mẹ bạn sẽ nhận toàn bộ trách nhiệm về việc nghiện rượu, tham gia chương trình cai nghiện, và trở nên tỉnh táo. Họ sẽ nhận thức được sự khủng khiếp mà bạn phải hứng chịu khi còn bé và nỗ lực trở thành những bậc cha mẹ có trách nhiệm, đầy tình yêu thương.

Nhưng thực tế luôn khác xa suy nghĩ. Nghiện rượu, phủ nhận, và sự méo mó của thực tế thường tiếp diễn cho đến khi một trong hai hoặc cả hai người mất đi. Nhiều người con trong gia đình nghiện rượu thường hi vọng gia đình mình sẽ trở nên vui vẻ hòa thuận một cách thần kỳ, nhưng mãi đắm chìm trong hi vọng ấy chỉ khiến bạn nhận lấy sự thất vọng nặng nề. Glenn đã nhận ra điều này bằng trải nghiệm cay đắng:

> Khoảng một năm trước, cha tôi nói yêu tôi lần đầu tiên. Tôi ôm ông và nói cảm ơn, nhưng không hiểu vì sao chuyện đó chẳng thể bù đắp những năm tháng ông đã nói tôi là thằng không ra gì. Mỉa mai là tôi đã mong chờ cái ngày này suốt bao năm qua.

Glenn cuối cùng cũng nhận được câu "Bố yêu con" sau bao ngày chờ đợi, song điều đó là không đủ bởi bố anh không có hành động chứng minh cho lời nói đó. Cha của anh vẫn uống rượu. Sai lầm của Glenn là mong chờ cha anh thay đổi, và điều này đã để lại sự trống rỗng trong anh.

Nếu bạn là con của người nghiện rượu, bạn cần phải nhớ chính bạn mới có thể thay đổi cuộc sống của mình mà không phải cha mẹ bạn. Sự tồn tại của bạn không nhất thiết phải phụ thuộc vào cha mẹ. Bạn có thể vượt qua chấn thương tâm lý thuở

nhỏ và những ảnh hưởng của họ lên cuộc sống trưởng thành của mình, cho dù cha mẹ bạn vẫn tiếp tục nghiện rượu. Chỉ cần bạn chủ động làm những điều cần thiết.

Tôi gợi ý cho tất cả khách hàng của mình, những người đến từ các gia đình có người nghiện rượu hoặc ma túy đã từng bị bạo hành, việc cùng nhau trị liệu của chúng tôi có thể đạt được những tiến bộ lớn hơn nếu họ tham gia cả Adult Children of Alcoholics hay những tổ chức tương tự. Những tổ chức này cung cấp sự hỗ trợ đặc biệt, thông qua việc trao đổi trải nghiệm và cảm xúc, những đứa trẻ là con của người nghiện rượu sẽ nhận ra họ không đơn độc. Họ có thể đối mặt với "con khủng long" trong phòng khách. Đó là bước đầu tiên để đuổi nó đi.

CHƯƠNG 5
TẤT CẢ VẾT THƯƠNG ĐỀU ẨN BÊN TRONG

Những bậc cha mẹ bạo hành bằng lời nói

Bạn có nhớ câu "Gậy gộc và gạch đá có thể làm gãy xương tôi nhưng lời nói thì chẳng nhằm gì"? Hoàn toàn sai. Dùng những lời bôi nhọ, thóa mạ, xúc phạm phẩm giá con người đều truyền đi thông điệp cực kỳ tiêu cực về hình ảnh bản thân của trẻ. Những thông điệp này có tác động vô cùng to lớn đến sức khỏe tinh thần của trẻ sau này. Như một bạn khán giả nghe đài của tôi từng nói:

> Nếu tôi phải chọn giữa việc bị bạo hành tinh thần và thể xác, tôi sẽ luôn chọn bị đánh đập. Anh có thể nhìn thấy vết thương, ít nhất người ta còn thương cảm cho anh. Còn với lời nói ấy hả, nó chỉ khiến mình phát điên. Các vết thương là hoàn toàn không nhìn thấy được. Không ai màng quan tâm đến. Các vết thương trên thân thể liền sẹo nhanh hơn gấp nhiều lần so với những lời lăng mạ và sỉ nhục.

Từ lâu xã hội ta đã xem việc kỷ luật con cái là vấn đề riêng tư, phải giải quyết trong nội bộ gia đình, thường là nằm trong quyền quyết định của người cha. Ngày nay, các nhà chức trách nhận thấy tính cần thiết của các biện pháp khác nhằm đối phó với vấn nạn xâm hại tình dục và bạo hành thể chất trẻ em ngày càng tăng. Thế nhưng ngay cả những đơn vị quan tâm đến vấn đề này nhất cũng không thể làm được gì để cứu một đứa trẻ bị bạo hành bằng lời nói. Đứa trẻ hoàn toàn cô độc trong cuộc chiến này.

Tính sát thương của những lời tàn độc

Hầu hết các bậc cha mẹ đều sẽ có lúc nói những lời xúc phạm đến con trẻ. Hành động này không phải lúc nào cũng là bạo hành lời nói. Tuy nhiên, thường xuyên miệt thị những khiếm khuyết về ngoại hình, trí thông minh, năng lực, hay giá trị của trẻ như một con người, đó là bạo hành.

Tương tự những bậc phụ huynh thích kiểm soát, có hai loại cha mẹ bạo hành trẻ bằng lời nói. Một là công kích trẻ một cách trực tiếp, miệt thị công khai, đầy ác ý. Mắng chửi trẻ là ngu xuẩn, vô tích sự, hoặc xấu xí. Những người này thường nói giá như họ không sinh đứa trẻ ra đời. Họ chẳng đoái hoài gì đến

cảm xúc của trẻ, và lời nói của họ sẽ có tác động lâu dài đến quá trình hình thành hình ảnh cá nhân của trẻ như thế nào.

Những người khác thì gián tiếp hơn, họ công kích trẻ bằng cách liên tục dội lên đầu trẻ những lời chế giễu, mỉa mai, những biệt danh xúc phạm, sỉ nhục rất tinh vi. Những người này che giấu hành vi bạo hành của họ đằng sau tính hài hước. Họ nói đùa những câu như: "Đó giờ tao thấy cái mũi to như vậy chỉ ở núi Rushmore thôi", hay là: "Cái áo hợp đấy - cho một thằng hề", hay như: "Chắc cái ngày Thượng đế ban phát não cho loài người mày nghỉ ốm phải không".

Nếu như đứa trẻ, hay một thành viên nào đó trong gia đình biểu thái độ không hài lòng về lời nói của họ, kẻ bạo hành sẽ kiên quyết phản kháng rằng chúng chẳng có óc hài hước tí nào cả. "Con bé biết tôi chỉ nói đùa thôi", hẳn là hắn ta sẽ nói vậy, như thể nạn nhân của trò bạo hành này là đồng phạm của hắn.

Phil, 48 tuổi, có vẻ bề ngoài là một người đàn ông rất tự tin. Anh ta là một nha sĩ cao to, vẻ ngoài bụi bặm, nam tính và ăn mặc rất có phong cách. Nhưng khi nói chuyện, giọng nói của anh nhỏ đến mức tôi không nghe thấy được. Tôi phải yêu cầu anh lặp lại rất nhiều lần. Anh giải thích rằng anh đang tìm kiếm sự giúp đỡ với tính nhút nhát đến phát kinh này.

> Tôi không thể cứ tiếp tục như thế này. Tôi đã năm mươi nhưng lại cực kỳ nhạy cảm với mọi thứ người khác nói về mình. Tôi không thể chấp nhận lời nói như nó vốn vậy, mà luôn nghĩ rằng người khác đang chê cười mình. Tôi cảm giác như vợ tôi đang cười nhạo tôi... Bệnh nhân đang cười nhạo tôi. Ban đêm tôi cứ trằn trọc nghĩ đến những điều người khác nói với mình ban sáng... và tôi thấy toàn những mặt tiêu cực không thôi. Nhiều lúc tôi thấy như đang phát điên.

Phil cởi mở nói về cuộc sống hiện tại của anh, nhưng lại khép kín khi tôi hỏi về những năm tháng đầu đời. Qua vài câu thăm dò nhẹ nhàng, anh bảo tôi điều anh nhớ như in về thời thơ ấu đó là những lời châm chọc hàng ngày của cha. Những lời nói đùa đều nhắm vào anh khiến anh thường xuyên cảm thấy như bị làm nhục. Khi những người khác đều bật cười, anh càng thấy bị cô lập.

> Bị châm chọc đã đủ tệ rồi, thế nhưng thỉnh thoảng cha tôi còn nói những câu đáng sợ hơn như: “Thằng này không thể nào là con mình, nhìn mặt mũi nó kìa. Tao cá là lúc ở bệnh viện người ta đã tráo con rồi. Sao mình không đem nó trả nó về cha mẹ thật của nó”. Lúc đó tôi mới sáu tuổi. Tôi đã thực nghĩ rằng họ sẽ đem tôi trả về bệnh viện. Một ngày, tôi nói

với ông: "Cha, sao cha lúc nào cũng bắt nạt con?" Ông bảo: "Tao không bắt nạt mày. Tao chỉ giỡn chút thôi. Mày không thấy hả?"

Cũng giống như bất kỳ đứa trẻ non nớt nào, Phil không có khả năng phân biệt được đâu là nói đùa, đâu là sự thật. Đó là mối đe dọa từ những lời trêu chọc. Hài hước theo hướng tích cực là một trong những liệu pháp đáng giá nhất để thắt chặt mối quan hệ gia đình. Nhưng sự hài hước theo kiểu làm hạ giá trị người khác là rất nguy hại. Trẻ con chỉ hiểu sự mỉa mai và phóng đại hài hước trên bề mặt ngôn từ. Chúng chưa đủ trải nghiệm để hiểu được là cha hay mẹ chúng thực ra đang đùa khi họ nói: "Ba mẹ sẽ phải đưa con đến trường mầm non ở Trung Quốc". Thế là chúng mơ thấy ác mộng về việc bị bỏ rơi ở một vùng đất đáng sợ và xa lạ.

Tất cả chúng ta đều mắc tội nói đùa nhưng làm tổn thương đến người khác. Trong hầu hết trường hợp, những lời nói này đều vô hại. Nhưng, giống như một hình thức khác của những bậc cha mẹ độc hại, số lần, sự tàn độc và nguồn gốc của những câu nói đùa này khiến chúng trở thành hành vi bạo hành. Con trẻ sẽ tin và nội tâm hóa những gì cha mẹ chúng nói. Liên lục

lặp lại những lời nói đùa gây tổn thương con trẻ yếu đuối là hành vi tàn bạo và hủy hoại một con người.

Phil liên tục bị sỉ nhục và bắt nạt. Khi Phil cố gắng đối chất với cha, anh bị cáo buộc là thiếu sót vì "không thể tiếp nhận một câu nói đùa". Phil không có một ai ở bên với những nỗi niềm của mình.

Khi Phil mô tả lại cảm xúc của mình, tôi thấy rằng anh vẫn còn rất xấu hổ - như thể những lời anh phàn nàn nghe rất ngốc. Tôi an ủi anh: "Tôi hiểu mấy lời nói đùa của cha anh mang tính xúc phạm như thế nào. Nó làm tổn thương anh sâu sắc mà không một ai nhìn nhận nghiêm túc về nỗi khổ tâm của anh. Bây giờ có chúng tôi ở đây để tìm hiểu tận cùng nguồn gốc nỗi đau của anh, chứ không xem nhẹ chúng. Ở đây anh an toàn, Phil à. Sẽ không ai hạ thấp con người của anh".

Anh mất một lúc mới ngấm được câu nói này. Anh chực khóc, nhưng gắng nén lại và nói:

> Tôi căm ghét ông ta. Ông ta là một tên hèn nhát. Tôi chỉ là một đứa trẻ. Ông ta có cần phải nhục mạ tôi như thế không. Ông ta vẫn còn nói đùa ác ý với tôi. Ông ta không từ một cơ hội nào để làm việc đó. Chỉ cần tôi lơ là một giây thôi là sẽ bị

lôi ra làm trò đùa. Sau đó ông ta sẽ ra mặt làm người tốt. Chúa ơi, tôi cực căm ghét điều đó!

Lần đầu khi Phil đến trị liệu, anh tuyệt nhiên không đề cập đến mối liên hệ giữa tính siêu nhạy cảm của mình với hành động châm chọc của người cha. Phil không được bảo vệ khi anh còn là một đứa trẻ, bởi vì hành động của cha anh không được xem là bạo hành. Phil ở trong tình trạng toàn thua: "Lời nói đùa của cha làm tôi tổn thương, và tôi là đứa yếu đuối vì không thể tiếp nhận được câu nói đó".

Phil bé nhỏ bị đưa ra làm trò cười cho cha và cố gắng giấu cảm xúc bản thân không trọn vẹn. Phil khi trưởng thành cũng không khá hơn, nhưng anh đã ra ngoài một thế giới rộng lớn hơn, do đó anh chuyển những nỗi sợ và kỳ vọng tiêu cực của mình cho người khác. Phil để những đầu dây thần kinh nhạy cảm lộ ra ngoài, trông chờ rằng mình sẽ bị tổn thương, bị làm nhục. Tính siêu nhạy cảm, nhút nhát và hoài nghi người khác của anh là không tránh khỏi, nhưng lại là cách kém hiệu quả trong nỗ lực bảo vệ mình khỏi những tổn thương khác.

"Cha mẹ nói vậy chỉ để tốt cho con thôi"

Rất nhiều người làm cha làm mẹ che giấu hành vi bạo hành lời nói dưới lớp vỏ bọc dạy bảo. Để bào chữa cho những lời độc ác và xúc phạm, họ sử dụng phương pháp hợp lý hóa, ví dụ như: “Cha mẹ chỉ đang giúp con trở thành người tốt hơn thôi”, hoặc là: “Thế giới này rất khó sống, cha mẹ chỉ dạy con cách thích ứng với nó”. Vì hành vi bạo hành này mang lớp vỏ bọc chắc chắn trên danh nghĩa giáo dục, rất khó để một đứa trẻ khi trưởng thành nhận thức được tính phá hủy của những lời nói ấy.

Vicki đến trị liệu khi cô 34 tuổi. Cô là một phụ nữ có sức quyến rũ, phụ trách vai trò quản lý khách hàng ở một tập đoàn marketing lớn. Nhưng cô cực kỳ thiếu tự tin, đến nỗi nó trở thành mối đe dọa cho sự thăng tiến sự nghiệp của cô.

Tôi đã làm việc ở tập đoàn lớn này được sáu năm. Tôi làm khá được việc. Tôi cũng thăng tiến chậm từng chút một, anh biết đó, từ thư ký đến quản lý văn phòng, rồi đến chức quản lý khách hàng... Được nâng cấp bậc. Nhưng tuần trước, một điều không tưởng vừa xảy ra. Sếp tôi bảo tôi sẽ có cơ hội tiến xa hơn nữa nếu có bằng M.B.A, ông đề nghị trả tiền cho tôi học lấy tấm bằng đó! Tôi thực không thể tin nổi! Chắc anh nghĩ tôi sẽ rất xúc động, nhưng những gì tôi cảm thấy chỉ là

nỗi khiếp sợ. Tôi không đến trường 10 năm rồi, tôi không biết tôi có làm được không. Tôi cũng không biết tôi có sẵn sàng học M.B.A hay không nữa. Ngay cả những người thân bên cạnh cũng bảo rằng điều này quá khó đối với tôi.

Tôi nhận thấy những người đưa ra đánh giá như thế về cô không đúng nghĩa là bạn bởi một người bạn thực sự sẽ thông cảm và giúp đỡ cô. Nói như vậy chỉ làm cô xấu hổ. Tôi hỏi tại sao cô lại cảm thấy bất an như vậy. Khi nói “những người thân bên cạnh tôi”, ý cô đang nói đến người mẹ của mình.

Khi tôi gọi điện hỏi ý kiến bà xem tôi có nên nhận lời đề nghị đó không, bà đưa ra vài nhận xét khá đúng. Anh biết đấy... Công việc sẽ ra sao nếu tôi không làm được. Rồi liệu tôi có từng nghĩ đến việc có tấm bằng M.B.A trong tay sẽ khiến khối chàng phù hợp chạy mất dép không. Và hơn nữa, tôi vui với những gì tôi đang làm.

“Còn một lý do khiến cô vui vì cô tự hào rằng cô đã thăng tiến theo cách của mình”, tôi nói. “Cô không muốn tiếp tục sao?” Cô đồng ý rằng cô muốn. Tôi bảo rằng những thăng tiến trong công việc và cơ hội mà sếp cô trao cho cô là bằng chứng về giá trị con người cô. Bằng chứng này lại không đi đôi với mối nghi

hoặc của mẹ cô. Tôi hỏi có phải mẹ cô luôn tiêu cực như thế về năng lực của cô hay không.

> Mẹ tôi luôn muốn tôi là một bé gái hoàn hảo. Bà muốn tôi phải dịu dàng, đoan trang, và giỏi ăn nói... Khi tôi phạm lỗi bà sẽ làm tôi phải cảm thấy xấu hổ để làm lại cho đúng. Bà nói là phải giỏi, và bà không phải nói suông đâu. Khi tôi phát âm không đúng từ nào đó, bà sẽ nhại lại tôi. Bà sẽ chế nhạo dáng vẻ tôi lúc đó... Khi biểu diễn múa ballet là kỷ niệm đau đớn nhất. Mẹ mơ ước trở thành diễn viên múa, nhưng không làm được và phải kết hôn. Tôi đoán tôi phải thực hiện ước mơ đó thay cho bà, nhưng tôi không thể múa giỏi như bà được, ít nhất đó là những gì bà luôn nói với tôi. Tôi không bao giờ quên được một buổi diễn khi tôi mười hai tuổi. Tôi nghĩ tôi đã múa khá tốt, nhưng mẹ ra phía sau khán đài và mắng tôi - trước mặt cả lớp: “Mày múa cứ như con hà mã”. Tôi chỉ muốn đào lỗ chui xuống đất. Tôi dỗi suốt đoạn đường về nhà, bà bảo tôi phải học cách đón nhận những chỉ trích nhỏ nhặt vì đó là cách duy nhất giúp tôi tiến bộ. Rồi bà vỗ lên cánh tay tôi, tôi tưởng bà sẽ nói gì đó dễ chịu, nhưng cô biết bà nói gì không? “Đối mặt với thực tế đi, con gái, con đâu có làm gì được cái gì ra hồn đâu mà, đúng không?”

“Hãy thành công - Nhưng cha mẹ biết con sẽ chẳng làm được gì ra trò đâu”

Mẹ của Vicki dường như rất cố gắng khiến đứa con gái nhỏ của bà cảm thấy luôn thiếu sót. Bà làm vậy bằng cách truyền đạt một loạt thông điệp hai mặt khó hiểu. Một mặt, bà giục con phải trở nên xuất sắc, nhưng đồng thời lại bảo rằng con gái bà rất tệ. Vicki luôn cảm thấy mất cân bằng, không bao giờ chắc rằng cô đang làm tốt thứ gì hay không. Khi cô nghĩ mình đã làm tốt, thì mẹ cô lại ra sức chê trách kết quả ấy; khi cô nghĩ mình làm chẳng ra gì, mẹ cô lại ở bên cạnh động viên, khích lệ. Ở thời điểm đáng lẽ Vicki nên xây dựng lòng tự tin, thì mẹ cô lại phá hủy điều đó. Tất cả dưới danh nghĩa là để cô tốt hơn lên.

Nhưng thực chất mẫu phụ huynh này đang làm gì? Mẹ của Vicki chỉ đang đấu tranh chống lại chính xúc cảm của bà bởi sự không trọn vẹn và thiếu sót của chính mình. Sự nghiệp nhảy múa của bà bị cản trở, có lẽ là vì hôn nhân. Nhưng cũng có thể là dùng hôn nhân để viện cớ vì bà không đủ tự tin theo đuổi sự nghiệp này. Bằng cách thiết lập ưu thế bề trên với con gái, mẹ của Vicki có thể chối bỏ xúc cảm của bà về sự thiếu sót. Mọi cơ hội bà đều tận dụng để lấy con gái mình ra chỉ trích, ngay cả trước mặt bạn bè của con. Thật tổn thương cho một đứa trẻ tuổi

mới lớn bị làm cho xấu hổ theo cách này, nhưng nhu cầu của những người cha mẹ độc hại luôn được đặt lên ưu tiên hàng đầu.

Cha mẹ thích ganh đua

Nhu cầu khiến người khác cảm thấy không trọn vẹn nhằm để chính mình cảm thấy trọn vẹn sẽ rất nhanh chóng biến thành một cuộc cạnh tranh khốc liệt. Rõ ràng, mẹ của Vicki dần nhận thấy đứa con gái nhỏ của bà trở thành một mối nguy hiểm khi cô càng lớn càng trở nên xinh đẹp, trưởng thành hơn, và giỏi giang hơn. Mẹ cô gặp khó khăn trong việc giữ mình chiếm ưu thế. Bà phải liên tục tạo ra áp lực, hạ thấp con mình, nhằm bảo vệ mình khỏi mối nguy hiểm đó.

Cha mẹ lành mạnh sẽ cảm thấy phấn khởi và vui sướng khi chứng kiến con mình ngày càng giỏi giang. Ngược lại, cha mẹ thích ganh đua sẽ thường thấy túng quẫn, lo lắng, thậm chí là sợ hãi. Hầu hết những bậc cha mẹ này không nhận biết được nguồn cơn của những cảm xúc ấy, họ chỉ biết đó là do con cái mình gây ra.

Trong thời niên thiếu, các bé gái bắt đầu dậy thì, trở thành phụ nữ, còn các bé trai trở thành đàn ông. Thời niên thiếu của

đứa trẻ là khoảng thời gian đe dọa đặc biệt đối với những phụ huynh cảm thấy không an toàn. Phụ nữ hoảng sợ vì họ ngày càng già đi và mất đi nét đẹp thanh xuân. Họ nhìn nhận con gái mình là một đối thủ cạnh tranh và cảm thấy có nhu cầu cần hạ thấp chúng, đặc biệt là trước mặt chồng mình. Đàn ông có thể thấy mối đe dọa đến sự nam tính và quyền lực của mình. Trong nhà chỉ có chỗ cho một người đàn ông, do đó họ dùng sự nhạo báng và sỉ nhục để khiến con trai mình cảm thấy non nớt và bất lực. Rất nhiều thanh thiếu niên làm nghiêm trọng tình hình hơn bằng cách cạnh tranh công khai như một cách thử nếm trải mùi vị làm người lớn.

Những cha mẹ thích cạnh tranh thường là nạn nhân của sự thiếu thốn (deprivation) trong tuổi thơ của họ, dù là thiếu thốn thức ăn, quần áo hay tình thương. Dù họ có nhiều đến mức nào, họ vẫn sống trong nỗi sợ không có đủ. Nhiều cha mẹ kiểu này tái hiện lại cuộc cạnh tranh với con cái họ như họ đã trải qua với chính cha mẹ hoặc anh chị em của mình. Cuộc cạnh tranh không công bằng này đặt áp lực to lớn lên vai người con.

Vicki chỉ cần cố gắng là có thể đạt được mục tiêu, nhưng cô sẽ từ bỏ chúng sau mỗi lời chê bai của mẹ:

Rất nhiều năm, tôi không đụng tới rất nhiều thứ, ngay cả những việc tôi rất thích làm, vì tôi sợ bị chỉ trích. Sau khi lớn lên, tôi cứ nghe thấy giọng nói của bà, hạ thấp con người tôi. Bà không mắng chửi tôi, bà không bao giờ gọi tôi bằng những từ chửi bậy. Nhưng cái cách bà liên tục so sánh bà với tôi khiến tôi cảm thấy tôi như đứa ăn hại. Tôi rất đau lòng.

Bất kể những bậc cha mẹ thích ganh đua này tuyên bố họ muốn điều gì cho con cái, động cơ ẩn giấu sau đó là để chắc chắn con cái họ không thể giỏi hơn họ. Thông điệp nằm trong vô thức này rất mạnh mẽ: "Con không được thành công hơn ta", "Con không được xinh đẹp hơn ta", hoặc là: "Con không được hạnh phúc hơn ta". Nói cách khác: "Tất cả chúng ta đều có mức giới hạn, và ta chính là giới hạn đó của con".

Chính vì những thông điệp này đã bám rễ sâu từ rất lâu, nếu đứa trẻ khi lớn lên đạt thành tích xuất sắc ở một lĩnh vực nào đó, chúng thường cảm thấy tội lỗi ghê gớm. Càng thành công, chúng càng sầu khổ. Điều này thường dẫn đến việc đứa trẻ sẽ hủy hoại thành công của chính nó. Đối với những đứa con trưởng thành của cha mẹ độc hại, "làm không được" chính là cái giá phải trả cho bình an tâm hồn. Chúng kiểm soát cảm giác tội lỗi bằng cách vô thức tự giới hạn bản thân để không làm tốt hơn

cha mẹ chúng. Theo nghĩa nào đó, chúng đã tự biến những lời tiên đoán tiêu cực của cha mẹ chúng thành sự thật.

Dán mác bằng những lời xúc phạm

Một số bậc cha mẹ bạo hành lời nói thậm chí còn không thèm trốn trong vỏ bọc hợp lý hóa. Thay vào đó, họ dội bom đứa trẻ bằng những lời miệt thị tàn nhẫn, la mắng, lăng mạ, và những cái tên xúc phạm. Những lời bậc cha mẹ này cực kỳ kém nhạy cảm với nỗi đau họ đang gây ra và những tổn thương kéo dài tận sau này. Sự bạo hành bằng lời nói không giấu giếm này có khả năng ảnh hưởng nghiêm trọng đến lòng tự trọng của trẻ như một dấu ấn trên người, để lại vết thương tâm lý nặng nề.

Từng là một người mẫu, Carol, 52 tuổi, là một nhà thiết kế nội thất cực kỳ xinh đẹp. Trong buổi trị liệu đầu tiên, cô kể tôi nghe về vụ ly dị gần đây nhất của mình - lần thứ ba. Việc ly hôn đã kết thúc được gần một năm trước khi Carol đến gặp tôi. Đó là khoảng thời gian đau đớn, sau khi trải qua sự việc, Carol cảm thấy sợ hãi cho tương lai của mình. Cùng lúc, cô đang bước vào thời kỳ mãn kinh và trên bờ vực hoang mang sợ mất đi nhan sắc. Cô cảm thấy không ai ưa thích mình và những nỗi sợ này càng trầm trọng sau lần đến thăm cha mẹ cô nhân dịp lễ Tạ ơn.

Mọi chuyện cứ tái diễn như thế. Mỗi lần tôi đến thăm cha mẹ, tôi lại bị tổn thương và thất vọng tràn trề. Điều khó khăn nhất là, tôi luôn nghĩ nếu mình về nhà và nói với họ rằng mình buồn, cuộc sống mình có vấn đề ở đâu đó, thì họ sẽ nói: “Trời ơi, con tôi, nghe con nói vậy cha mẹ rất buồn”. Nhưng những gì tôi nhớ được là họ luôn nói “đó là lỗi của mày”.

Tôi đã nói với Carol, sau khi nghe câu chuyện cô kể, có vẻ như cha mẹ cô vẫn có ảnh hưởng to lớn với cô. Tôi hỏi liệu cô có sẵn lòng cùng tôi tìm hiểu gốc rễ của quyền lực đó để chúng ta có thể bắt đầu thay đổi kiểu mẫu thống trị và kiểm soát này hay không. Carol gật đầu và bắt đầu kể về thời thơ ấu của cô trong một gia đình giàu có ở vùng Trung Tây nước Mỹ. Cha cô là một bác sĩ nổi danh, mẹ cô là một vận động viên bơi lội cấp Olympic, bà rời sự nghiệp thi đấu thể thao để nuôi năm người con. Carol là con cả.

Hồi nhỏ rất nhiều lúc tôi cảm thấy buồn và cô đơn. Cha tôi luôn trêu chọc tôi, nhưng khi tôi khoảng mười một tuổi thì ông ta bắt đầu nói những lời rất khủng khiếp.

“Ví dụ như?”, tôi hỏi. Cô nói rằng điều đó không quan trọng. Cô bắt đầu cắn móng tay biểu hiện rất căng thẳng. Tôi biết là cô

đang cố bảo vệ xúc cảm của mình. "Carol", tôi nói, "Tôi biết điều này đau đớn với cô. Nhưng ta phải nói mọi chuyện rõ ràng để có cách giải quyết". Cô bắt đầu chậm rãi nói:

> Vì lý do nào đó, cha tôi nhất định... Lạy Chúa, chuyện này quá khó... ông ta nhất định nói tôi... tôi có mùi rất hôi. Ông luôn nói với tôi như vậy. Trong khi những người khác thì khen tôi xinh xắn, còn ông ta luôn chăm chăm nói tôi là...

Carol lại ngưng lại và nhìn sang chỗ khác. "Carol, tiếp tục đi", tôi bảo, "Tôi đứng về phía cô".

> Ông ta từng nói: "Ngực mày có mùi rất hôi... lưng mày thối hoắc. Nếu người ta mà biết người mày hôi thối đến cỡ nào thì họ sẽ kinh tởm chết mất." Thề có Chúa, tôi tắm ba lần một ngày. Tôi thay đổi liên tục. Tôi dùng cả tấn khử mùi và nước hoa, nhưng vẫn vậy. Một trong những câu ông ưa thích là: "Nếu có ai lộn trái mày lại thì người ta sẽ toàn thấy mùi hôi thoát ra từ lỗ chân lông trên người mày". Và những lời này được nói ra từ miệng một bác sĩ đáng kính. Còn mẹ tôi thì chẳng nói lời nào. Bà thậm chí không bao giờ bảo tôi lời nói đó không đúng. Tôi cứ nghĩ mãi phải làm thế nào để cải thiện... làm thế nào để tránh cho ông chê bai tôi kinh tởm và hôi thối. Khi tôi đến nhà tắm, tôi luôn nghĩ nếu

mình có thể làm toilet xả nước nhanh hơn thì chắc ông sẽ không nghĩ tôi kinh tởm đến thế.

Có vẻ như cha Carol đã phản ứng một cách vô lý trước giai đoạn dậy thì của cô vì ông ta không biết làm thế nào về mối bận tâm thường trực của ông về nó. Các ông bố thường có phản ứng khó chịu và thường là thù địch với sự phát dục của con gái. Thậm chí cả một người cha tốt bụng và yêu thương con gái khi con còn nhỏ cũng có thể tạo ra xung đột trong thời kỳ dậy thì của con nhằm tránh cho ông khỏi những hấp dẫn về giới tính với con gái, điều mà ông không chấp nhận được.

Đối với một người cha độc hại như cha của Carol, sự phát triển giới tính của con gái ông có thể kích thích cảm xúc lo âu cực điểm, mà trong tâm trí ông, biện hộ cho hành vi ngược đãi với con gái bằng cách hướng tội lỗi và nỗi lo lắng lên con gái, ông có thể chối bỏ hoàn toàn trách nhiệm về cảm xúc của chính mình. Giống như ông đang nói: "Mày là đứa tệ hại và xấu xa, vì mày khiến tao có những cảm xúc xấu xa và tệ hại với mày".

Tôi hỏi Carol cô có thấy những điều này đúng với cô hay không.

Giờ nghĩ lại đó lại là vấn đề tình dục. Tôi luôn cảm giác ông đang nhìn chằm chằm mình. Và ông luôn tra hỏi chi tiết tôi

> đã làm gì với bạn trai, mà thực ra tôi không làm gì cả. Nhưng ông vẫn tin rằng tôi sẽ lên giường với ai tôi đi chơi chung. Ông nói những câu như: “Mày cứ nói thật. Tao sẽ không trừng phạt mày”. Ông thực sự muốn tôi kể về chuyện tình dục.

Trong tình trạng rối loạn cảm xúc tuổi dậy thì, Carol rất cần một người cha có thể yêu thương, cảm thông và giúp đỡ mình để cho cô lòng tự tin. Thế nhưng, ông lại bắt cô phải chịu sự chê bai thường xuyên. Việc bạo hành bằng lời nói của người cha, cộng với sự thụ động của người mẹ, đã làm tổn thương sâu sắc khả năng Carol tin tưởng bản thân là một người có giá trị và đáng được yêu thương. Khi người ta khen cô xinh đẹp, cô chỉ nghĩ đến việc người ta có ngửi thấy mùi cơ thể của cô hay không. Dù người ngoài có công nhận cô thế nào thì cũng không đánh bại được thông điệp mang tính hủy hoại của người cha.

> Tôi bắt đầu làm người mẫu từ năm mười bảy tuổi. Dĩ nhiên, tôi càng thành công thì cha tôi cư xử càng tệ hại. Tôi phải ra khỏi căn nhà đó. Vì thế tôi kết hôn khi mười chín tuổi với người đầu tiên cầu hôn tôi. Một con búp bê thật sự: anh ta đánh tôi khi tôi mang thai và anh ta rời bỏ tôi khi đứa trẻ mới được sinh ra. Cứ như thể là việc hiển nhiên, tôi đổ lỗi

cho chính mình. Tôi nghĩ chắc mình đã làm sai chuyện gì. Chắc có thể là tôi hôi thối, tôi chẳng biết. Khoảng một năm sau, tôi lấy một người đàn ông không đánh đập tôi, nhưng anh ta gần như không bao giờ nói chuyện với tôi. Tôi chịu đựng ngót mười năm vì tôi không thể đối mặt với gia đình khi lại có một cuộc hôn nhân đổ vỡ. Nhưng cuối cùng tôi cũng bỏ anh ta. May là tôi có nghề người mẫu, nên tôi có thể nuôi sống bản thân và con trai. Tôi thậm chí còn không gặp gỡ đàn ông vài năm. Sau đó tôi gặp Glen. Tôi nghĩ đây rồi, tôi đã tìm thấy người đàn ông hoàn hảo của đời mình. Năm năm đầu tiên của cuộc hôn nhân này là khoảng thời gian hạnh phúc nhất trong đời tôi. Tôi tha thứ rất nhiều trong mười năm kế tiếp vì không muốn lại thất bại trong hôn nhân lần nữa. Năm ngoái anh ta bỏ tôi theo một người phụ nữ chỉ bằng nửa tuổi tôi. Sao tôi cứ làm hỏng hết mọi chuyện thế này?

Tôi nhắc Carol rằng cô đã làm rất nhiều điều đúng đắn: cô là một người mẹ yêu thương và nuôi nấng con đàng hoàng, cô thành công trong cả hai sự nghiệp. Nhưng những lời đảm bảo của tôi lại không có trọng lượng. Carol đã đồng nhất hình ảnh cha cô gán cho cô: một người vô dụng, đáng ghê tởm. Kết quả suốt thời trưởng thành cô chạy theo cuộc tìm kiếm nắm chắc

phần thất bại nhằm có được tình yêu của cha mà cô khao khát khi còn nhỏ. Cô chọn người đàn ông tàn nhẫn, bạo hành hoặc xa cách - giống như cha cô - và cố gắng làm họ yêu cô, một tình yêu mà cha chưa từng cho cô.

Tôi giải thích với Carol rằng cô cố gắng làm cha cô, hay những người cô chọn để thay thế ông yêu thương cô, làm cô cảm thấy ổn với chính mình, nghĩa là cô đặt lòng tự trọng của mình vào tay họ. Việc này không cần phải là thiên tài cũng biết những đôi tay đó có sức tàn phá như thế nào. Cô cần phải lấy lại kiểm soát lòng tự trọng bằng cách đối đầu với niềm tin chắc-chắn-thất-bại mà cha cô gieo vào đầu cô thời thơ ấu. Vài tháng sau cô dần nhận ra lòng tự trọng của cô không bị đánh mất - cô chỉ đang đặt sai chỗ mà thôi.

Những bậc cha mẹ theo chủ nghĩa hoàn hảo

Sự kỳ vọng vô lý rằng con cái phải trở nên hoàn hảo cũng là một trong những điều gây ra hành vi bạo hành nghiêm trọng bằng lời nói. Bản thân nhiều bậc cha mẹ bạo hành lời nói cũng là những người đã đạt được thành tựu cao, nhưng mái nhà của họ cũng thường là bãi rác của áp lực sự nghiệp. (Những bậc cha

mẹ nghiện rượu cũng có yêu cầu vô lý đối với con cái, và dùng thất bại của con để bào chữa việc uống rượu).

Những bậc cha mẹ theo chủ nghĩa hoàn hảo có ảo tưởng rằng nếu họ làm cho con cái họ hoàn hảo thì họ sẽ là một gia đình hoàn hảo. Họ đặt gánh nặng về sự bền vững lên vai con cái để tránh né sự thật rằng họ - với tư cách là cha mẹ = không thể có được điều đó. Đứa trẻ thất bại và trở thành người chịu tội cho những vấn đề trong gia đình. Một lần nữa, đứa trẻ bị đổ lỗi.

Trẻ con cần phạm lỗi và nhận biết rằng mắc sai lầm cũng không phải là tận thế. Đó là cách chúng xây dựng lòng tự tin để thử làm những điều mới mẻ trong đời. Cha mẹ độc hại đặt lên vai con cái những mục tiêu không khả thi, những kỳ vọng vô lý, và những quy tắc luôn thay đổi. Họ kỳ vọng con cái phải đáp ứng với mức độ trưởng thành (thứ chỉ có được thông qua những trải nghiệm cuộc sống) mà một đứa trẻ không thể nào có được ở tuổi của chúng. Trẻ con không phải là người lớn thu nhỏ, nhưng những bậc cha mẹ độc hại lại kỳ vọng chúng hành xử như vậy.

Paul, 33 tuổi, là một kỹ thuật viên phòng thí nghiệm, tóc đen mắt xanh, đến tham vấn tôi vì rắc rối trong công việc. Anh cực kỳ nhút nhát, e dè, và không chắc chắn về bản thân mình,

nhưng lại liên tục dính vào những cuộc tranh cãi nảy lửa với cấp trên trực tiếp. Điều này cùng với khả năng tập trung ngày càng có vấn đề, đang gây nguy hiểm cho công việc của anh.

Khi Paul và tôi trao đổi về công việc của anh, tôi thấy anh có vấn đề trong việc làm việc với người có quyền hành. Tôi hỏi anh về bố mẹ và phát hiện ra, Paul, cũng như Carol, đã bị gán mác bằng những lời sỉ nhục. Theo lời anh kể:

> Tôi lên chín thì mẹ tôi tái hôn. Gã này chắc đã học với Hitler. Điều đầu tiên hắn làm khi dọn vào nhà là ra luật lệ; dân chủ là thứ viển vông trong nhà tôi. Nếu ông ta ra lệnh bảo chúng tôi phải nhảy xuống vực, chúng tôi phải nhảy. Miễn hỏi. Tôi chịu đựng nhiều hơn em gái tôi. Ông ta liên tục nhắm vào tôi, hầu hết là về căn phòng của tôi. Ông ta kiểm tra phòng tôi hàng ngày như thể là ở doanh trại quân đội nào đó. Mấy đứa bé chín mười tuổi lúc nào cũng bề bộn một chút, nhưng ông ta không quan tâm. Mọi thứ phải hoàn hảo, không được để thứ nào sai vị trí. Nếu tôi để quyển sách trên bàn, ông ta sẽ bắt đầu la lối chửi bới tôi là con heo kinh tởm. Ông ta gọi tôi là thằng chó đẻ khốn nạn hoặc là đồ trẻ trâu. Kiểu như môn thể thao yêu thích của ông là nhấn chìm tôi bằng những cái tên tệ hại như vậy. Ông ta không bao giờ đánh tôi,

nhưng những tên gọi khốn khiếp như thế cũng làm tôi tổn thương không kém.

Tôi có linh cảm ở Paul có điều gì đó làm khuấy động cảm xúc ở người cha dượng. Không mất bao lâu sau tôi đã tìm ra lý do. Paul là một đứa trẻ nhút nhát, nhạy cảm, cô lập, thân hình nhỏ bé so với tuổi của anh.

Khi cha dượng tôi còn nhỏ, ông là đứa nhỏ bé nhất trường. Mọi người đều trêu chọc ông ấy. Lúc gặp gỡ mẹ tôi thì ông khá tráng kiện do tập thể dục. Cô có thể thấy ông dồn sức vào đó rất nhiều. Tất cả những cơ bắp đó nhìn như thể là của người khác.

Đâu đó trong thâm tâm người cha dượng của Paul, đứa trẻ nhỏ người, sợ hãi, không trọn vẹn vẫn còn đó. Và vì Paul có quá nhiều đặc điểm giống như vậy, Paul trở thành hình tượng cho thời thơ ấu đau đớn của cha anh. Vì cha dượng anh chưa bao giờ chấp nhận bản thân khi còn bé, nên cảm thấy cực kỳ giận dữ với đứa trẻ đã nhắc ông nhớ về bản thân mình. Ông bắt Paul phải gánh những gì không trọn vẹn mà chính ông không thể đối mặt. Bằng cách ngược đãi Paul bởi những yêu cầu vô lý về sự hoàn hảo, và sau đó bạo hành lời nói khi đứa trẻ không đáp ứng được, cha dượng anh có thể tự thuyết phục bản thân rằng

bản thân ông rất quyền lực và mạnh mẽ. Những tổn hại mà ông gây ra cho Paul có lẽ chưa từng thoáng qua trong suy nghĩ của ông. Ông tin rằng ông đang giúp đứa trẻ trở nên hoàn hảo.

"Tôi không thể hoàn hảo được nên tôi bỏ cuộc thôi"

Mẹ Paul ly dị người chồng thứ hai khi Paul mười tám tuổi, khi đó tâm hồn Paul đã bị tàn phá nghiêm trọng. Paul biết anh sẽ không thể nào đủ "hoàn hảo" như kỳ vọng của cha dượng, do đó anh từ bỏ:

> Khi tôi mười bốn tuổi, tôi nghiện nặng. Chỉ như vậy tôi mới có cảm giác được chấp nhận. Và tôi cũng không phải người thích tiệc tùng, vậy còn có gì nữa? Ngay trước khi tôi tốt nghiệp trung học, tôi chơi cỏ và gần như bị quá liều... không bao giờ tôi muốn quay lại khoảng thời gian đó nữa.

Paul vào học trường đại học cộng đồng, được một năm thì anh bỏ ngang mặc dù khao khát và có năng khiếu theo đuổi sự nghiệp làm nhà khoa học. Anh không tập trung được. Chỉ số IQ của anh cực cao, nhưng anh không chịu được thử thách. Anh sa vào thói quen bỏ cuộc.

Khi anh bước chân vào thị trường lao động anh thấy mình luôn rơi vào tình trạng chống đối sếp, tái diễn lại thời thơ ấu. Anh nhảy từ chỗ làm này sang chỗ làm khác cho đến khi tìm được người sếp anh thích. Sau đó anh đến chỗ tôi để cố gắng duy trì tình trạng này. Tôi bảo rằng tôi có thể giúp được anh.

Ba chữ "P" của chủ nghĩa hoàn hảo

Mặc dù người cha dượng của Paul không còn xuất hiện trong cuộc đời anh nữa, nhưng ông vẫn duy trì tác động mạnh mẽ đến Paul vì những lời nhục mạ vẫn liên tục tái diễn trong đầu anh. Kết quả là Paul vướng vào cái tôi gọi là "Ba chữ P": Chủ nghĩa hoàn hảo, Sự trì hoãn, và Trạng thái tê liệt. (Perfectionism, Procrastination, and Paralysis.)

> Tôi rất thích phòng lab nơi tôi đang công tác, nhưng tôi rất sợ mình không làm hoàn hảo công việc. Do đó tôi trì hoãn nhiều việc đáng ra phải làm cho đến khi qua deadline, hoặc đợi nước đến chân mới cuống cuồng làm và làm sai hỏng mọi thứ. Tôi càng làm hỏng chuyện, tôi càng chờ đợi mình bị sa thải. Mỗi lần sếp tôi ý kiến về việc tôi làm, tôi lại thấy bị xúc phạm cá nhân và phản ứng thái quá. Tôi luôn mong rằng thế giới này sẽ sụp đổ vì tôi làm hỏng mọi chuyện hết

rồi. Gần đây công việc tôi bị dồn ứ lại không theo kịp đến nỗi tôi phải xin nghỉ ốm. Tôi không thể đối mặt xoay sở được.

Cha dượng của Paul đã gieo vào đầu anh nhu cầu phải trở nên hoàn hảo (Chủ nghĩa hoàn hảo). Nỗi sợ làm không hoàn hảo dẫn đến việc Paul trì hoãn làm việc (Trì hoãn). Nhưng Paul càng trì hoãn, khối lượng công việc lại càng quá sức anh, nỗi sợ càng to lớn cuối cùng ngăn anh không làm một cái gì cả (Sự tê liệt).

Tôi giúp anh nghĩ ra một chiến lược tiếp cận công ty một cách cởi mở, bảo họ rằng anh đang có vấn đề cá nhân có thể ảnh hưởng đến công việc, và xin nghỉ phép. Họ ấn tượng với sự thành thật và cách anh quan tâm đến chất lượng công việc, và cho phép anh nghỉ hai tháng. Hai tháng không phải là khoảng thời gian đủ để Paul tìm hiểu hết mọi vấn đề, nhưng đủ kéo anh ra khỏi cái hố anh tự đào cho mình. Khi anh trở lại công tác, anh đã có thể làm bước đầu tiên trong việc đối mặt với những gì cha dượng đã làm với anh, khiến anh có thể phân biệt được tốt hơn đâu là mâu thuẫn thực sự với các sếp và mâu thuẫn phát sinh từ tổn thương bên trong con người mình. Mặc dù anh vẫn tiếp tục quá trình trị liệu thêm tám tháng, mọi người ở chỗ làm đều bảo rằng anh như trở thành một con người khác.

Chữ “S”

Đứa trẻ của những bậc cha mẹ theo đuổi chủ nghĩa hoàn hảo khi lớn lên thường đi theo một trong hai con đường. Một là liên tục lao vào tìm kiếm tình thương của cha mẹ và sự chấp thuận, hoặc là chống đối đến độ có nỗi sợ thành công.

Có những người hành xử như thể luôn có ai đó đánh giá cho điểm họ. Căn nhà không bao giờ đủ sạch. Họ không cảm thấy hài lòng với thành tích nào vì họ tin rằng họ có thể làm tốt hơn nữa. Họ cảm thấy sợ hãi khi phạm sai lầm, dù là nhỏ nhất.

Và rồi có những người, giống như Paul vậy, sống một cuộc đời nếm trải toàn thất bại vì anh không biết làm sao với chữ "S" - Success. Với Paul, thành công có nghĩa là đầu hàng đòi hỏi của người cha. Paul có lẽ còn tiếp tục thất bại trong công việc này đến công việc khác nếu anh không tắt được tiếng nói của người cha trong đầu anh.

Những lời tàn ác nhất: "Tao ước gì không sinh ra mày"

Một trong những ví dụ thuyết phục nhất của sự tàn phá được gây ra bởi bạo hành lời nói là trường hợp của Jason, 42 tuổi, là một viên cảnh sát đẹp trai ở một trong những "hospital

groups" của tôi nhiều năm trước. Sở cảnh sát Los Angeles dựa vào kết quả của nhà tâm lý học cảnh sát đã kết luận rằng Jason có nguy cơ muốn tự sát và kiên quyết yêu cầu anh phải nhập viện. Tại buổi họp nhân viên bệnh viện, tôi biết được Jason luôn tự đặt mình vào tình huống đe dọa đến tính mạng một cách không cần thiết. Như việc mới đây nhất anh một mình cố truy bắt một vụ buôn ma túy bất hợp pháp mà không gọi viện trợ. Điều đó suýt nữa khiến anh tử nạn. Nhìn bề mặt thì hành động này có vẻ như rất anh hùng, nhưng thật ra bản chất lại là hành vi bất cẩn và vô trách nhiệm. Lý do được nói ra rất rõ ràng trong phiên họp: Jason muốn tự sát trong quá trình làm nhiệm vụ.

Phải trải qua nhiều buổi nói chuyện tôi mới giúp Jason lấy lại được sự tự tin. Khi tôi làm được điều đó, giữa chúng tôi phát triển một mối quan hệ công việc tốt đẹp. Tôi còn nhớ rõ khi anh kể tôi nghe về mối quan hệ kỳ quái giữa anh và mẹ anh:

> Cha tôi bỏ đi khi tôi hai tuổi vì ông không thể sống nổi với bà. Bà ấy còn cay nghiệt hơn sau khi ông bỏ đi. Bà có tính khí vô cùng bạo lực, và không ngừng công kích tôi, đặc biệt bởi vì tôi là hình ảnh thu nhỏ của bố. Không có ngày nào bà không nói ước gì tôi không có mặt trên đời này. Những ngày bà ấy tâm trạng tốt, bà sẽ nói: "Mày giống y hệt ông già khốn

nạn của mày. Mày cũng thối nát y hệt ông ta". Vào những ngày xấu trời, bà sẽ nói mấy câu như: "Phải chi mày chết quách đi, phải chi ông già mày chết quách đi, rồi thối rữa ra dưới mồ".

Khi tôi nói mẹ anh đã điên rồi. Anh trả lời:

Tôi cũng cho là vậy, nhưng ai mà nghe lời một thằng nhóc. Một người hàng xóm biết chuyện. Bà cố giúp đưa tôi vào một nhà nuôi dưỡng trẻ em, vì bà chắc rằng mẹ tôi sẽ giết tôi. Nhưng cũng không ai nghe bà ấy nói.

Anh dừng lại một lúc và lắc đầu.

Chúa ơi, tôi không nghĩ mấy chuyện này còn làm tôi buồn phiền nữa. Nhưng mỗi lần nhớ lại bà ta ghét cay ghét đắng tôi, trong lòng tôi vô cùng băng giá.

Mẹ của Jason gửi một thông điệp rất rõ ràng: bà không muốn có anh. Khi cha anh bỏ nhà ra đi, và không muốn dính dáng đến cuộc đời anh nữa, ông nhấn mạnh một điều: sự tồn tại của Jason là vô nghĩa.

Thông qua những hành động của anh trong lực lượng cảnh sát, Jason vô thức cố gắng trở thành một đứa con vâng lời, dễ

bảo. Về bản chất, Jason đang cố gắng tước đi sự tồn tại của mình, để tự sát, một cách gián tiếp làm vừa lòng mẹ anh. Anh biết đích xác cần phải làm gì để khiến bà hài lòng vì bà đã nói quá rõ ràng: "Tao ước gì mày chết quách đi".

Bên cạnh việc gây ra tổn thương to lớn và hoang mang, dạng hình bạo hành lời nói này tự trở thành một lời tiên tri tự ứng nghiệm. Xu hướng muốn tự sát của Jason khá phổ biến ở nhóm con cái của những cha mẹ như thế này. Đối với những đứa trẻ người lớn này, đối diện và khắc phục mối liên kết độc hại với quá khứ đúng theo nghĩa đen là vấn đề sinh tử.

Khi "mày là đồ..." trở thành "tôi là đồ..."

Việc trẻ con có thể bị hủy hoại vì những lời nhục mạ của bạn bè, thầy cô, anh chị em, và các thành viên khác trong gia đình là quá rõ ràng, thế nhưng trẻ con yếu đuối nhất khi đứng trước cha mẹ chúng. Sau cùng thì cha mẹ chính là trung tâm vũ trụ của đứa nhỏ. Và nếu những bậc cha mẹ cái-gì-cũng-biết này nghĩ xấu về mình thì chắc chắn là họ nói đúng rồi. Nếu mẹ lúc nào cũng nói: "Mày là đồ ngu ngốc", vậy thì mình là đồ ngu ngốc. Nếu Cha lúc nào cũng nói: "Mày là đứa ăn hại", thì mình

chính là đồ ăn hại. Đứa trẻ không có cơ sở nào để có thể nghi ngờ những đánh giá này.

Khi trẻ con đưa những nhận xét tiêu cực từ miệng người khác vào tiềm thức của bản thân, nó đang "nội tâm hóa" chúng. Sự nội tâm hóa những nhận xét tiêu cực - biến từ những nhận xét của người khác về bản thân trở thành giá trị của bản thân - hình thành nền móng của sự không tự trọng. Ngoài việc gây hại nghiêm trọng cảm nhận bản thân như một người đáng được yêu thương, có giá trị và năng lực, bạo hành bằng lời nói có thể tạo ra kỳ vọng tiêu cực tự ứng nghiệm về cách trẻ đương đầu với thế giới. Trong phần hai của cuốn sách này, tôi sẽ chỉ bạn cách đánh bại những kỳ vọng méo mó bằng cách đưa những thứ bên trong ra bên ngoài.

CHƯƠNG 6

ĐÔI KHI NHỮNG VẾT THƯƠNG NẰM TRÊN CƠ THỂ

Những Kẻ Bạo Hành

Tôi nhận ra rằng lúc nào tôi cũng tức giận với chính mình, và đôi khi tôi khóc không vì một lý do nào cả. Có lẽ là bởi tôi thấy thất vọng về bản thân mình. Tôi luôn suy nghĩ về việc cha mẹ đã làm tôi đau đớn và nhục nhã như thế nào. Tôi không duy trì tình bạn với ai được lâu dài. Tôi có thói quen cắt đứt liên hệ với một nhóm bạn sau một quãng thời gian nào đó. Có thể bởi tôi không muốn họ phát hiện ra tôi là kẻ tệ hại tới nhường nào.

Kate, 40 tuổi, quản lý chất lượng của một doanh nghiệp lớn, có mái tóc vàng và gương mặt nghiêm nghị, đến gặp tôi theo lời giới thiệu của bác sĩ gia đình. Cô bị hoảng loạn khi ngồi trong ô tô và ở trong thang máy của tòa nhà nơi cô làm việc. Bác sĩ của cô đã kê cho cô đơn thuốc an thần nhưng vẫn thấy lo bởi cô luôn

có cảm giác chán ghét khi phải rời khỏi nhà, trừ những lúc đi làm. Ông buộc cô phải tìm đến sự trợ giúp về tâm lý.

Điều đầu tiên mà tôi nhận thấy ở Kate là biểu cảm gay gắt, khổ sở hiện rõ ngay trên gương mặt cô - như thể cô chưa bao giờ biết cười vậy. Tôi không mất nhiều thời gian để nhận ra lý do vì sao:

> Tôi lớn lên trong một gia đình thượng lưu ở ngoại ô St. Louis. Chúng tôi có tất cả những gì mà tiền có thể mua được. Từ ngoài nhìn vào chúng tôi giống như một gia đình hoàn hảo. Nhưng thực ra... cha tôi lại rất hay nổi giận. Những cơn thịnh nộ của ông xuất hiện sau những trận cãi vã với mẹ tôi. Ông sẽ nhắm vào bất cứ đứa con nào đang ở gần ông nhất. Ông ấy sẽ tháo thắt lưng ra và quật túi bụi vào tôi hoặc em gái tôi... vào chân chúng tôi... vào đầu chúng tôi...bất kỳ nơi nào mà ông ấy có thể đánh tới. Khi ông ấy làm vậy, tôi luôn có cảm giác hoảng sợ rằng ông sẽ không dừng lại.

Chứng trầm cảm và sợ hãi của Kate là di chứng của một tuổi thơ từng bị bạo hành.

Tội Ác Trên Toàn Nước Mỹ

Trong hàng triệu gia đình Mỹ, trên tất cả các tầng lớp xã hội, kinh tế, và giáo dục, có một thứ tội ác kinh khủng vẫn diễn ra mỗi ngày - ngược đãi trẻ em.

Có rất nhiều tranh cãi và nhầm lẫn về định nghĩa của việc bạo hành thân thể. Nhiều người vẫn tin rằng các bậc cha mẹ không chỉ có quyền mà còn có trách nhiệm sử dụng hình thức xử phạt về thể xác đối với con mình. Câu nói phổ biến nhất về cách dạy con trong ngôn ngữ tiếng Anh vẫn là: "Thương cho roi cho vọt". Cho tới gần đây, trẻ em hầu như không có quyền hợp pháp. Chúng được nhìn nhận rộng rãi như là vật sở hữu, những phần tài sản được "sở hữu" bởi cha mẹ chúng. Trong hàng trăm năm, quyền cha mẹ được coi như là không thể xâm phạm - dưới danh nghĩa kỷ luật, các bậc cha mẹ có thể làm bất cứ điều gì đối với con cái mình, ngoại trừ việc giết chúng.

Ngày nay các tiêu chuẩn của chúng ta đã bị thu hẹp lại. Vấn đề ngược đãi trẻ em đã trở nên phổ biến, và bởi nhận thức của công chúng đã buộc hệ thống luật pháp của chúng ta đặt ra giới hạn cho các biện pháp kỷ luật. Trong nỗ lực để làm rõ những điều cấu thành nên việc lạm dụng thể chất, Quốc hội đã ban hành Luật liên bang về đối xử và phòng chống lạm dụng trẻ em vào năm 1974. Bộ luật này định nghĩa việc lạm dụng thể chất là: "Sự gây ra chấn thương cho cơ thể như những vết bầm tím,

bỏng, sưng tấy, vết cắt, gãy xương và nứt hộp sọ, bị gây ra bởi việc đá, đấm, cắn, đập, đâm dao, trói buộc, đánh vào mông...". Định nghĩa này được diễn giải trong luật như thế nào thường là vấn đề của sự giải thích. Mỗi một bang đều có luật chống bạo hành trẻ em riêng, và hầu hết đều có định nghĩa tương tự với định nghĩa của luật liên bang, nhưng vẫn có phần mơ hồ trong phạm vi của nó. Một đứa trẻ bị gãy xương rõ ràng đã bị ngược đãi, nhưng hiếm khi nào các công tố viên lại áp dụng án phạt lên một vị phụ huynh đã gây ra những vết bầm tím trên cơ thể con cái họ do tét đít.

Tôi không phải là một luật sư hay cảnh sát, nhưng với hai mươi năm trong nghề tôi đã nhìn thấy những bất hạnh mà sự trừng phạt thân thể "hợp pháp" ấy có thể gây ra. Tôi có định nghĩa của riêng mình về sự ngược đãi thân thể: bất kỳ một hành vi nào gây ra đau đớn đáng kể về mặt thể xác cho một đứa trẻ, dù nó có để lại dấu vết hay không.

Tại sao cha mẹ lại đánh đập con cái?

Hầu hết những người có con cái trong chúng ta đều cảm thấy muốn đánh chúng vào lúc này hay lúc khác. Cảm giác này có thể vô cùng mạnh mẽ khi một đứa trẻ không ngừng khóc,

hờn dỗi, hay tỏ thái độ thách thức. Đôi khi sự việc không liên quan nhiều tới hành vi của trẻ mà bởi sự mệt mỏi, mức độ căng thẳng, lo âu, hay sự bất hạnh của chính chúng ta. Nhiều người trong chúng ta cố gắng kháng cự lại sự thôi thúc muốn đánh đập các con ấy. Nhưng thật không may làm sao, nhiều bậc cha mẹ khác không có khả năng kiềm chế được như thế.

Chúng ta chỉ có thể suy đoán tại sao, nhưng các bậc cha mẹ ngược đãi con cái dường như có những điểm chung nhất định về mặt tính cách. Đầu tiên, họ vô cùng khuyết thiếu khả năng kiểm soát cơn nóng giận. Những bậc cha mẹ này sẽ hành hung con cái bất cứ khi nào họ có những cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ cần phải xả ra. Họ dường như có rất ít, nếu như là có, sự nhận thức về hậu quả của những việc họ làm với con cái mình. Đó gần như là một phản ứng tự nhiên trước áp lực. Cơn bốc đồng và hành động là một và như nhau.

Bản thân những người ngược đãi thân thể người khác đều đến từ những gia đình mà sự ngược đãi được xem như là một quy tắc. Phần lớn hành vi của họ khi trưởng thành là một sự lặp lại những gì họ đã từng trải qua và học được hồi còn niên thiếu. Hình mẫu của họ là một kẻ bạo hành. Bạo lực là thứ công cụ duy nhất họ học cách sử dụng để đối mặt với các vấn đề về cảm xúc - đặc biệt là cảm xúc giận dữ.

Nhiều bậc phụ huynh hay ngược đãi con cái đã bước vào thời kỳ trưởng thành với những thiếu thốn tình cảm to lớn và những nhu cầu không được đáp ứng. Về mặt cảm xúc, họ vẫn là những đứa trẻ. Họ thường nhìn nhận con cái mình như đối tượng thay thế cho cha mẹ, để lấp đầy những nhu cầu cảm xúc mà những người cha người mẹ của họ không bao giờ thỏa mãn. Một người cha như vậy sẽ nổi giận khi đứa con không đáp ứng được nhu cầu của mình. Ông ta sẽ bất ngờ đánh đập đứa trẻ. Vào thời điểm đó, đứa trẻ là đối tượng thay thế bởi đối tượng thật sự khiến kẻ ngược đãi thấy tức giận là cha mẹ mình.

Nhiều người trong số những bậc cha mẹ này cũng gặp phải vấn đề với bia rượu và ma túy. Sự lạm dụng các chất kích thích thường là nhân tố góp phần vào việc không kiểm soát được cơn nóng giận, dù cho nó không bao giờ là nguyên nhân duy nhất.

Có rất nhiều kiểu người bạo hành trẻ em, nhưng tồi tệ hơn cả chính là những người dường như có con chỉ để ngược đãi chúng. Nhiều người trong số này có vẻ bề ngoài, nói năng, và hành động như một con người, nhưng họ thực sự là những con quái vật - hoàn toàn không có cảm xúc và tính cách mà hầu hết nhân loại chúng ta đều có. Những kẻ ấy là một thách thức đối với sự hiểu biết của chúng ta; không có một thứ logic nào có thể giải thích được cho hành vi của chúng.

Trại tập trung tư nhân - không lối thoát

Cha của Kate là một giám đốc ngân hàng, một người hay đi lễ nhà thờ, một người đàn ông của gia đình được kính trọng - khó có thể là loại người mà hầu hết mọi người hình dung tới khi nghe đến cụm từ bạo hành trẻ em. Nhưng Kate không hề sống trong một thực tế tưởng tượng, cô đã sống trong một cơn ác mộng thực sự.

> Em gái và tôi bắt đầu khóa cửa phòng mình vào ban đêm bởi chúng tôi rất sợ. Tôi không bao giờ có thể quên được khi tôi mười một tuổi...con bé chín tuổi. Chúng tôi trốn dưới gầm giường còn ông ấy cứ đập cửa. Tôi chưa bao giờ cảm thấy sợ hãi đến thế trong cuộc đời mình. Và rồi, bỗng nhiên ông ấy phá cửa và lao vào như là trong phim vậy. Thật khủng khiếp. Cái cửa bay vào trong phòng. Chúng tôi cố gắng chạy trốn, nhưng ông ấy bắt được cả hai chúng tôi, ném chúng tôi vào góc nhà và bắt đầu lấy thắt lưng quật chúng tôi. Ông ấy gầm lên: “Tao sẽ giết chúng mày nếu chúng mày còn dám nhốt tao ở ngoài như vậy nữa!”. Tôi nghĩ rằng rồi ông ấy sẽ giết chết chúng tôi mất thôi.

Bầu không khí khủng bố mà Kate mô tả tràn ngập trong những gia đình của những đứa trẻ bị ngược đãi. Ngay cả trong những thời điểm yên tĩnh, những đứa trẻ ấy vẫn sống trong sự sợ hãi rằng ngọn núi lửa cuồng nộ sẽ phun trào vào bất kỳ lúc nào. Và khi điều này xảy ra, dù nạn nhân có làm gì thì cũng chỉ càng khiến cho kẻ ngược đãi thêm phần tức giận. Những nỗ lực trong tuyệt vọng của Kate nhằm bảo vệ bản thân như trốn xuống gầm giường và khóa cửa lại chỉ càng làm gia tăng hành vi phi lý của cha cô. Không có một nơi an toàn nào để lẩn trốn cả, không thể nào tránh thoát khỏi kẻ ngược đãi, và không thể tìm đến một ai để được bảo vệ.

Không thể biết trước khi nào nó diễn ra

Tôi gặp Joe lần đầu tiên, 27 tuổi, tại một cuộc hội thảo mà tôi thực hiện tại trường tâm lý học nơi cậu đang theo học chương trình thạc sĩ của mình. Tôi có nhắc đến trong bài giới thiệu của mình rằng tôi đang viết một cuốn sách về các bậc cha mẹ độc hại. Joe tới gặp tôi trong giờ nghỉ trưa và tình nguyện trở thành một ví dụ cho cuốn sách của tôi. Tôi đã có đủ tư liệu trong quá trình hành nghề của mình, nhưng có điều gì đó trong giọng nói của chàng trai trẻ này cho tôi biết cậu ấy cần được nói chuyện

với một ai đó. Chúng tôi hẹn gặp vào ngày hôm sau và nói chuyện trong nhiều giờ. Tôi không chỉ bị ấn tượng trước sự cởi mở và thật thà của cậu mà còn bởi sự chân thành của cậu trước mong muốn được sử dụng trải nghiệm đau thương của mình để giúp đỡ những người khác.

> Tôi luôn bị đánh đập trong phòng mình, tôi thậm chí còn không nhớ nổi những trận đòn ấy rơi xuống đầu tôi vì nguyên nhân gì nữa. Dù tôi có làm điều gì, cha tôi vẫn sẽ lao vào phòng và bắt đầu mắng mỏ, quát tháo. Điều tiếp theo mà tôi biết được, là ông ấy bắt đầu đấm tôi cho tới khi ông ấy dí tôi vào tường. Ông ấy sẽ tiếp tục đánh đập tôi đến khi tôi trở nên mơ hồ và không biết chuyện gì đang xảy ra nữa. Phần đáng sợ nhất của câu chuyện này là không bao giờ biết được điều gì đã kích thích cơn giận của ông ấy!

Joe dành phần lớn thời thơ ấu của mình để chờ đợi những cơn sóng triều giận dữ của người cha và biết rằng chẳng có cách nào để thoát được khỏi nó. Trải nghiệm ấy đã tạo nên một nỗi sợ hãi mạnh mẽ, ám ảnh suốt đời về việc bị tổn thương và phản bội. Hai cuộc hôn nhân kết thúc bằng ly dị bởi cậu không thể học được cách để tin tưởng.

Điều đó không hề biến mất bởi vì tôi chuyển ra ngoài sống hay kết hôn. Tôi luôn thấy lo sợ về một điều gì đó, và tôi căm ghét chính mình bởi vì thế. Nhưng nếu như cha mình, người đáng lý ra phải yêu thương và chăm sóc cho tôi, lại đối xử với tôi như vậy, vậy thì chuyện quái quỷ gì nữa sẽ còn xảy ra với tôi trong cái thế giới này đây. Tôi đã phá hỏng rất nhiều mối quan hệ chỉ bởi vì tôi không thể để người khác đến gần mình. Tôi thấy xấu hổ về bản thân mình vì điều đó, và tôi cũng xấu hổ vì mình lúc nào cũng sợ hãi như vậy. Nhưng cuộc sống chỉ làm tôi sợ hãi. Tôi thật sự đã rất cố gắng trong quá trình trị liệu để vượt qua được điều này bởi tôi biết rằng tôi sẽ chẳng thể làm được điều gì cho bản thân hay cho người khác nếu như tôi không thể vượt qua được nó. Nhưng mà, Chúa ơi, đó là cả một cuộc chiến.

Rất khó để lấy lại cảm giác tin cậy và an toàn một khi chúng đã bị chà đạp bởi các bậc cha mẹ. Tất cả chúng ta đều xây dựng kỳ vọng về việc người khác sẽ đối xử với ta như thế nào dựa trên mối quan hệ của chúng ta với cha mẹ mình. Nếu như mối quan hệ đó, đa phần là sự nuôi dưỡng cảm xúc, tôn trọng quyền lợi và cảm xúc của chúng ta, chúng ta sẽ lớn lên với mong đợi rằng những người khác cũng đối xử với ta như thế. Những kỳ vọng tích cực này cho phép ta trở nên sẵn sàng để bị

tổn thương và cởi mở trong các mối quan hệ của mình khi trưởng thành. Nhưng trong trường hợp của Joe, tuổi thơ là một quãng thời gian của những lo lắng, căng thẳng, và đau đớn không ngừng. Thì Joe và những người trong hoàn cảnh giống anh, sẽ hình thành nên những kỳ vọng tiêu cực và sự đề phòng cứng nhắc.

Joe đã mong đợi những điều tồi tệ nhất ở những người khác. Cậu cho rằng cậu sẽ chịu tổn thương và bị đối xử tệ hại như khi còn nhỏ. Vì thế mà cậu đã tự bao bọc mình trong bộ áo giáp của cảm xúc. Cậu không để cho ai đến gần mình. Thật không may, bộ áo giáp ấy hóa ra lại là một cái nhà tù cảm xúc hơn là một sự bảo vệ.

"Tôi có rất nhiều vấn đề - Tôi không ngạc nhiên khi mình phải nhận lấy điều đó"

Joe không bao giờ hiểu được điều gì đã khiến cho cha cậu phát điên. Những kẻ ngược đãi khác lại có nhu cầu được thấu hiểu. Họ đánh đập con cái, và rồi mong chúng hãy hiểu cho mình, thậm chí là cả cầu xin sự tha thứ. Đó chính là câu chuyện của Kate:

> Tôi vẫn còn nhớ có một đêm khủng khiếp nọ khi mẹ tôi ra ngoài mua sắm sau bữa tối. Cha tôi đánh tôi rất đau với cái thắt lưng của mình. Tôi hét to đến nỗi một người hàng xóm đã gọi cho cảnh sát, nhưng cha tôi đã thuyết phục họ rằng mọi chuyện đều ổn. Ông ấy bảo với cảnh sát rằng tiếng ồn ấy phát ra từ tivi, và họ tin vào điều đó. Tôi đứng đó với nước mắt đầm đìa trên mặt và cánh tay sưng tấy, nhưng họ vẫn tin lời ông ấy. Tại sao lại không chứ? Cha tôi là một trong những con người quyền lực nhất của cái thành phố này. Dù sao, sự xuất hiện của họ cũng khiến cho ông ấy bình tĩnh lại. Sau khi họ rời đi, cha tôi bảo với tôi gần đây ông đang bị stress. Tôi thậm chí còn không biết stress có nghĩa là gì, nhưng ông ấy thật sự muốn tôi hiểu về những gì ông ấy đang phải trải qua. Việc mẹ tôi không còn đối xử tốt với ông, bà không còn ngủ với ông và việc một người vợ không ngủ với chồng mình là không đúng. Vì thế mà ông ấy lúc nào cũng thấy bực bội.

Cha của Kate đã tiết lộ những thông tin không phù hợp, riêng tư cho một đứa trẻ còn quá nhỏ để có thể hiểu. Tuy vậy, ông ta vẫn mong cô bé chăm lo cho cảm xúc của mình. Sự đảo ngược vai trò này làm cho Kate bối rối và hoang mang, nhưng nó lại là điều phổ biến đối với các bậc cha mẹ hay ngược đãi. Họ

muốn con cái mình mang đến cho họ cả sự nhẹ nhõm và giải tỏa; họ đánh đập chúng, và rồi họ đổ lỗi hành vi của mình cho một người khác.

Thay vì đối mặt trực tiếp với các vấn đề trong hôn nhân của mình, cha của Kate lại dồn sự giận dữ và nỗi thất vọng về tình dục của mình lên con gái, và hợp lý hóa hành vi bạo lực bằng việc quy tội cho người vợ. Bạo hành trẻ em thường là một phản ứng trước sự căng thẳng trong công việc, mâu thuẫn với một thành viên trong gia đình hay bạn bè, hoặc những căng thẳng chung trong một cuộc sống không thấy hài lòng. Trẻ con là những mục tiêu dễ dàng: chúng không thể đánh lại, và chúng có thể bị đe dọa để giữ yên lặng. Thật không may cho cả kẻ ngược đãi và nạn nhân của mình, việc giải tỏa cơn giận chỉ mang đến cho họ sự nhẹ nhõm trong chớp mắt. Nguồn cơn thật sự của sự tức giận ấy vẫn luôn tồn tại, không thay đổi và sẽ còn tiếp tục dâng lên. Và, đáng buồn thay, mục tiêu bất lực của cơn thịnh nộ cũng không thay đổi, nhận lệnh phải hấp thụ cơn thịnh nộ ấy và sẽ mang theo nó tới tuổi trưởng thành.

"Ta làm điều này là để tốt cho con"

Những kẻ ngược đãi khác, thay vì đổ lỗi cho người khác về hành vi của mình, sẽ cố gắng biện minh cho điều đó như: muốn mang những lợi ích tốt đẹp nhất cho đứa trẻ. Nhiều bậc cha mẹ vẫn tin rằng sự trừng phạt về thân thể là cách thức hiệu quả duy nhất để chấn chỉnh một hành vi hay phẩm hạnh. Nhiều "bài học" trong số này được thực hiện trên danh nghĩa của đức tin. Chưa từng có một cuốn sách nào bị sử dụng sai mục đích nhiều như là cuốn Kinh thánh khi nó được đem ra để biện minh cho việc đánh đập.

Tôi đã rất kinh ngạc trước một bức thư xuất hiện trên trang web của Ann Landers:

Ann Landers thân mến,

Tôi thấy rất thất vọng về sự hồi đáp của chị trước một cô bé mà mẹ cô bé từng trói cô bé lại. Giáo viên thể dục đã phát hiện ra những vết bầm tím trên chân và lưng của cô bé, họ gọi đó là hành vi "ngược đãi trẻ em"? Tại sao chị lại chống đối việc trói một đứa trẻ trong khi cuốn Thánh kinh đã dạy chúng ta đó là điều mà các bậc phụ huynh nên làm? Châm ngôn đoạn 23:13 có nói: "Đừng ngần ngại trong việc sửa dạy trẻ con. Dù trừng phạt bằng roi nó chẳng chết đâu". Và châm

ngôn đoạn 23:14 nói rằng: "Khi trị nó bằng roi vọt là con cứu nó khỏi chết".

Những bậc cha mẹ này thường tin vào những phẩm chất xấu vốn có trong con trẻ. Họ tin rằng một trận đánh đập mạnh tay sẽ giữ cho đứa trẻ khỏi lầm đường lạc lối. Họ nói ra những lời như: "Ta được nuôi dưỡng với một cây roi; bị đánh lúc này hay lúc khác cũng chẳng hại gì" hay "Tôi cần phải đặt nỗi sợ hãi của Chúa vào trong con người nó" hay: "Con bé cần phải biết ai mới là chủ của cái nhà này" hoặc như "Thằng bé cần phải biết rằng thằng bé đã làm sai điều gì thì mới có thể trở lại như trước".

Những bậc cha mẹ khác sẽ viện lý do cho sự đánh đập như là một nghi lễ cần thiết của cuộc hành trình, một thử thách để khiến cho đứa trẻ trở nên cứng cáp, dũng cảm, và mạnh mẽ hơn. Đó là điều mà Joe được dẫn dắt để tin tưởng:

> Bà nội tôi mất khi cha tôi mười bốn tuổi. Ông ấy không bao giờ vượt qua được chuyện đó. Đến giờ vẫn vậy, và hiện ông đã sáu mươi tư tuổi rồi. Gần đây, ông bảo với tôi việc ông ấy đối xử khắc nghiệt với tôi chỉ bởi ông không muốn tôi có cảm xúc. Điều ông ấy muốn nói chính là: Nếu như anh không cảm thấy gì cả, thì anh sẽ không phải trải qua đau khổ

trong đời. Tôi thật sự tin việc ông nghĩ mình đang bảo vệ tôi khỏi việc bị tổn thương. Ông ấy không muốn tôi phải trải qua nỗi đau mà ông từng phải chịu đựng trước cái chết của mẹ mình.

Thay vì khiến cho Joe trở nên mạnh mẽ hay ít bị tổn thương hơn, việc đánh đập đã khiến cho cậu thấy sợ hãi và không còn dám tin tưởng, một điều đã đi quá xa so với ý định chuẩn bị cho cậu bước vào thế giới. Thật ngớ ngẩn khi tin rằng sự trừng phạt thể xác dữ dội sẽ có những tác động tích cực lên một đứa trẻ.

Trên thực tế, nghiên cứu chỉ ra rằng việc áp dụng kỷ luật đối với thân thể không phải là một biện pháp trừng phạt hiệu quả dù là với những hành vi gây rắc rối. Việc đánh đập chỉ chứng minh được tính ngăn chặn tạm thời, và chúng tạo nên trong lòng đứa trẻ những cảm giác mãnh liệt về sự tức giận, ảo tưởng được trả thù, và căm ghét bản thân. Khá rõ ràng là những tổn thương thường xuyên về tinh thần, cảm xúc, và cơ thể gây ra do sự ngược đãi thân thể vượt xa mọi thứ lợi ích tạm thời nó có thể mang lại.

Những Kẻ Ngược Đãi Thụ Động

Cho đến nay tôi gần như hoàn toàn tập trung vào các bậc cha mẹ ngược đãi chủ động. Nhưng vẫn còn có những vai diễn khác trong vở kịch gia đình cũng cần phải gánh vác một phần trách nhiệm. Đó là những người làm cha làm mẹ đã cho phép sự ngược đãi này xảy ra vì sự sợ hãi, phụ thuộc, và nhu cầu cần duy trì hiện trạng gia đình của bản thân. Họ chính là những kẻ ngược đãi thụ động.

Tôi hỏi Joe rằng mẹ cậu đã làm gì những khi cậu bị đánh.

> Bà ấy hầu như chẳng làm gì cả. Đôi khi bà sẽ tự nhốt mình trong phòng tắm. Tôi thường tự hỏi rằng tại sao bà không ngăn gã điên khốn nạn suốt ngày đánh đập tôi dã man kia lại. Nhưng tôi đoán là bản thân bà cũng quá sợ hãi. Việc đương đầu với ông ấy không phải là tính cách của bà. Cứ nhìn mà xem, cha tôi là một người Cơ đốc giáo, và mẹ tôi là một người Do Thái. Bà lớn lên trong một gia đình nghèo khổ, chính thống, và ở nơi mà bà lớn lên, phụ nữ không bảo với những người đàn ông của mình rằng họ cần phải làm gì. Tôi đoán có thể bởi bà cảm thấy biết ơn rằng bà có một mái nhà trên đầu và rằng chồng bà đã tạo ra một cuộc sống đầy đủ cho mình.

Mẹ của Joe không đánh đập con cái, nhưng bởi bà không hề bảo vệ chúng khỏi sự hung bạo của chồng mình nên bà cũng trở thành một kẻ đồng lõa với sự ngược đãi của ông ta. Thay vì tiến lên bảo vệ con, bà tự mình trở thành một đứa trẻ sợ hãi, vô dụng và thụ động khi đối mặt với sự bạo lực của người chồng. Vì thế, mà bà đã bỏ rơi con trai mình.

Thêm vào việc cảm thấy bị cô lập và không được bảo vệ, Joe nhận ra mình chất đầy gánh nặng trách nhiệm:

> Tôi nhớ có một lần khi tôi khoảng mười tuổi, cha tôi đã đánh mẹ tôi một trận nhừ tử. Tôi thức dậy rất sớm vào buổi sáng ngày hôm sau và đợi trong bếp cho tới khi ông ấy xuống nhà với cái áo choàng tắm. Ông ấy hỏi tôi tại sao thức dậy sớm thế. Tôi rất sợ, nhưng rồi tôi nói: "Nếu như ông còn đánh mẹ tôi một lần nữa, tôi sẽ đập lại ông bằng cây gậy bóng chày". Ông ấy chỉ nhìn tôi và phá lên cười. Rồi ông ấy lên lầu tắm rửa và đi làm.

Joe đã thực hiện một sự hoán đổi vai trò ngược đãi trẻ em kinh điển ở đây, gánh lấy trách nhiệm bảo vệ người mẹ của mình như thể cậu là một vị phụ huynh và bà mới chính là đứa trẻ.

Bằng việc cho phép bản thân mình bị chôn vùi trong sự bất lực, bậc cha mẹ thụ động có thể dễ dàng chối bỏ sự đồng lõa yên lặng của mình trước sự ngược đãi này. Và bằng việc trở nên bao bọc, hay bằng việc hợp lý hóa cho sự im lặng thụ động của cha hoặc mẹ mình, đứa trẻ bị ngược đãi có thể dễ dàng hơn trong việc chối bỏ sự thật rằng cả cha và mẹ đều đã khiến cho chúng thất vọng.

Trường hợp của Kate cũng giống như vậy:

> Khi cha bắt đầu đánh đập chúng tôi, em gái và tôi luôn hét lên để cầu cứu mẹ. Nhưng bà không bao giờ xuất hiện. Bà chỉ ngồi ở dưới nhà và nghe chúng tôi gào lên gọi bà. Chúng tôi không mất nhiều thời gian để nhận ra bà sẽ không bao giờ tới cứu chúng tôi. Bà không bao giờ chống lại cha tôi cả. Tôi đoán là bà không giúp nổi chúng tôi. Bất kể bao nhiêu lần tôi nghe thấy những câu nói kiểu như: “Tôi đoán là bà không thể giúp chúng tôi”, chúng vẫn khiến tôi cảm thấy thật khó chịu.

Mẹ của Kate thực ra đã có thể cứu được con mình. Tôi bảo với Kate rằng việc bắt đầu nhìn ra vai trò thực tế của mẹ cô là một điều quan trọng. Trong trường hợp này, mẹ cô đáng lý ra nên ngăn cha cô lại, hay, nếu như mà bà sợ ông ta, thì đáng lý ra

bà phải gọi cảnh sát. Không có một cái cớ nào có thể biện minh được cho việc một người cha hay người mẹ chỉ đứng đó và cho phép đứa con của mình bị hành hạ cả.

Trong trường hợp của cả Kate và Joe, người cha là người ngược đãi chủ động và người mẹ là kẻ đồng lõa im lặng. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa đó là kịch bản duy nhất trong các gia đình. Trong một số gia đình, người mẹ là người ngược đãi chủ động và người cha là người thụ động. Giới tính có thể thay đổi, nhưng hành động ngược đãi thì vẫn như cũ. Tôi có những khách hàng mà cả bố và mẹ đều là những người ngược đãi, nhưng sự kết hợp cha mẹ ngược đãi/thụ động lại phổ biến hơn nhiều.

Nhiều người con đã trưởng thành thường bênh vực người cha hoặc người mẹ thụ động của mình bởi họ nhìn nhận người cha hay người mẹ đó như một đồng nạn nhân. Trong trường hợp của Joe, quan điểm này càng được tăng cường bởi cậu đóng vai trò đảo ngược mà tại đó cậu cảm thấy cần phải bảo vệ người mẹ thụ động của mình.

Đối với Terry, một đại diện tiếp thị 43 tuổi, tình hình còn phức tạp hơn nữa khi bậc cha mẹ thụ động trở thành nguồn an ủi cảm thông của anh. Terry, người bị mẹ mình ngược đãi trong

suốt tuổi thơ, đã luôn ngưỡng mộ người cha vô tích sự của mình.

> Tôi là một đứa trẻ rất nhạy cảm, một đứa trẻ ham mê nghệ thuật và âm nhạc hơn là thể thao. Mẹ tôi luôn gọi tôi là đồ con gái. Bà luôn tức giận với tôi và sẽ đánh tôi với bất kỳ thứ gì bà có trong tay. Dường như tôi đã dành phần lớn tuổi thơ của mình chỉ để trốn trong góc tủ quần áo. Tôi không biết tại sao bà lại đánh tôi nhiều như thế, nhưng mọi việc tôi làm hình như đều khiến bà khó chịu. Tôi cảm thấy như thể bà đã xóa sổ toàn bộ tuổi thơ của tôi.

Tôi hỏi Terry rằng cha của anh làm gì trong lúc mẹ đánh đập anh.

> Rất nhiều lần cha đã ôm tôi khi tôi khóc, và khi đó ông sẽ nói xin lỗi về những cú đấm của mẹ. Ông luôn nói rằng ông chẳng thể làm được gì trước điều đó, và nếu như tôi cố gắng hơn, mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn đối với tôi. Cha tôi thực sự là một người tốt. Ông ấy làm việc rất chăm chỉ để gia đình có được cuộc sống tốt. Ông đã cho tôi thứ tình yêu bền bỉ duy nhất khi tôi còn nhỏ.

Tôi hỏi Terry khi anh đã trưởng thành, anh có bao giờ nói chuyện với cha mình về tuổi thơ của anh hay không.

> Tôi đã thử một vài lần, nhưng ông ấy luôn nói "những chuyện đã qua hãy để cho nó qua đi". Dù sao, làm ông ấy buồn thì có nghĩa lý gì đâu cơ chứ. Vấn đề của tôi là với mẹ của tôi, chứ không phải với ông ấy.

Terry phủ nhận sự đồng lõa của cha mình bởi anh muốn bảo vệ những kỷ niệm tuổi thơ tươi đẹp duy nhất mà anh có - những khoảnh khắc yêu thương với cha anh. Từng bám víu vào sự dịu dàng của cha khi còn là một đứa trẻ sợ hãi, và giờ đây anh vẫn bám víu vào đó khi là một người lớn sợ hãi. Bằng việc hoán đổi một cái tủ quần áo tối om với một thực tại sai lầm, anh đã chẳng làm gì để đối mặt với sự thật.

Terry nhận thức được sự ngược đãi của người mẹ đã làm hỏng cuộc đời anh nhưng lại không nhận ra sự oán giận mà anh dành cho cha mình. Suốt nhiều năm Terry phủ nhận việc cha đã làm anh thất vọng như thế nào. Và vấn đề càng trở nên tồi tệ hơn khi cha của Terry đã dồn phần lớn trách nhiệm lên đầu anh bằng gợi ý "nếu con cố gắng hơn" sẽ có thể giúp mình thoát khỏi những trận đòn.

Học Cách Căm Ghét Bản Thân: “Tất Cả Đều Là Lỗi Của Tôi”

Dù khó tin, nhưng những đứa trẻ bị đánh đập chấp nhận lời cáo buộc vì những tội lỗi được áp đặt lên chúng giống như những đứa trẻ bị ngược đãi bằng lời nói. Joe nhớ lại:

> Cha tôi luôn nói tôi là đồ vô dụng. Nếu để gắn tên tôi vào một từ để chửi trong khi ông ấy đánh tôi, thì ông ấy sẽ làm như vậy. Vào lúc ông ấy đánh tôi xong, tôi thật sự tin rằng tôi là thứ tồi tệ nhất từng tồn tại trên đời. Và tôi bị đánh là bởi vì tôi xứng đáng bị như vậy.

Hạt mầm của sự tự buộc tội đã được gieo từ rất sớm trong Joe. Làm sao mà một đứa bé có thể chịu đựng nổi một sự tuyên truyền mạnh mẽ nhường ấy về giá trị của bản thân nó? Như tất cả những đứa trẻ bị ngược đãi khác, Joe tin vào hai lời nói dối rằng cậu thật tệ, và rằng cậu bị đánh bởi vì cậu là một kẻ tồi tệ.

Bởi vì những lời dối trá này đến từ người cha uy quyền, biết tuốt của mình, nên chúng phải đúng. Những lời nói dối này tồn tại mãi trong lòng những con người trưởng thành đã từng là những đứa trẻ bị đánh đập, bao gồm cả Joe. Như là cậu miêu tả:

> Tôi rất thất vọng về bản thân mình... Tôi dường như không thể có nổi một mối quan hệ tốt đẹp với bất kỳ ai. Tôi khó có thể tin rằng một người nào đó thực sự quan tâm đến tôi.

Kate diễn tả một khung cảnh tương tự khi cô không muốn mọi người phát hiện ra cô "tệ hại" ra sao. Những cảm giác tràn ngập về lòng tự trọng thấp trở thành sự chán ghét bản thân và tạo ra một cuộc sống của những mối quan hệ thất bại, thiếu tự tin, cảm giác không phù hợp, sợ hãi, và cơn giận mông lung.

Kate tổng kết lại:

> Cả cuộc đời mình, tôi luôn bị ám ảnh rằng tôi không xứng đáng để được hạnh phúc. Tôi nghĩ rằng đó là lý do vì sao mà tôi không bao giờ kết hôn... không bao giờ có được mối quan hệ tốt đẹp... không bao giờ cho phép bản thân mình có được một sự thành công thực thụ nào cả.

Khi Kate lớn lên, sự ngược đãi cơ thể chấm dứt. Nhưng thông qua sự căm ghét bản thân, những ngược đãi về mặt cảm xúc vẫn được duy trì. Ngoại trừ việc vào lúc này, cô trở thành người tự ngược đãi chính mình.

Ngược Đãi Và Yêu Thương - Một Sự Kết Hợp Đáng Quan Ngại

Những đứa trẻ bị ngược đãi thường rơi vào một sự pha trộn kỳ lạ của niềm vui và đau đớn. Joe mô tả sự khủng bố liên miên cùng tồn tại với những khoảnh khắc dịu dàng:

> Có những lúc cha tôi rất vui vẻ, và đôi khi, ông còn dịu dàng nữa. Như có lần tôi ghi tên tham dự một cuộc thi trượt tuyết lớn và ông đã rất quan tâm tới nó. Ông đã lái xe đưa tôi tới Jackson, Wyoming, mất tận mười tiếng đi đường, để tôi có thể tập trên nền tuyết có chất lượng tốt. Trên đường về, cha tôi nói tôi thật đặc biệt. Và ý nghĩ trong tôi khi ấy chính là: "Nếu như con đặc biệt, vậy tại sao con lại cảm thấy tệ về bản thân đến thế." Nhưng ông đã thực sự nói điều đó. Và nó có ý nghĩa vô cùng to lớn với tôi. Đến giờ tôi vẫn cố vớt vát lại với ông những gì mà chúng tôi đã có vào ngày hôm đó.

Thông điệp hỗn loạn chỉ càng khiến Joe thêm bối rối, và chúng càng khiến cho cậu thấy khó khăn hơn trong việc đối diện với sự thật về cha mình. Tôi giải thích với Joe rằng sự hợp nhất vô cùng tai ác giữa cha mẹ/con cái xảy ra khi một bậc phụ huynh đưa ra lời hứa hẹn yêu thương trong khi cùng lúc lại ngược đãi đứa trẻ ấy. Thế giới của một đứa trẻ rất hạn hẹp, và dù cho có bị hành hạ đến đâu, thì những người cha người mẹ ấy

vẫn là nguồn yêu thương và xoa dịu duy nhất của nó. Đứa trẻ bị đánh đập dành cả tuổi thơ của mình để tìm kiếm chiếc "Chén thánh tình yêu" của cha mẹ. Sự tìm kiếm ấy sẽ vẫn tiếp tục trong thời kỳ trưởng thành.

Cả Kate, cô vẫn còn nhớ:

> Khi tôi còn là một đứa trẻ, cha tôi sẽ ôm rồi nói yêu tôi, và sau đó ru tôi ngủ. Cho tới khi tôi lớn hơn một chút, ông vẫn luôn có đó để đưa tôi tới lớp học múa vào cuối tuần hay đi xem phim. Ông ấy thực sự yêu tôi ở một giai đoạn trong cuộc đời mình. Tôi luôn nghĩ rằng ước mơ lớn nhất của tôi là ông ấy có thể lại yêu thương tôi như là ông đã từng làm vậy.

Người Giữ Bí Mật Của Gia Đình

Sự nhân từ không thường xuyên của cha đã khiến Kate luôn khao khát tình yêu thương của ông, hi vọng về một sự thay đổi. Niềm hi vọng này giữ cô gắn bó với ông rất lâu sau khi cô đã trưởng thành. Một phần của sự gắn bó ấy, cô tin rằng cô cần phải giữ bí mật về hành vi của cha cô. Một đứa con gái "ngoan" sẽ không bao giờ phản bội gia đình mình.

"Bí mật của gia đình" là một gánh nặng gia tăng đối với những đứa trẻ bị ngược đãi. Với việc không thể nói về sự ngược đãi, những đứa trẻ bị đánh đập đã cắt bỏ mọi hi vọng được giúp đỡ về mặt cảm xúc. Ở đây chúng ta có Kate:

> Cả cuộc đời tôi, tôi cảm thấy như mình đang sống gian dối. Thật kinh khủng khi không thể tự do nói về điều đã ảnh hưởng mạnh mẽ tới cuộc đời mình. Làm sao có thể vượt qua được nỗi đau nếu ta không thể nói về nó? Dĩ nhiên tôi có thể nói về nó trong buổi trị liệu, nhưng tôi vẫn không thể nói về nó với những người nắm giữ tất cả quyền lực đối với tôi trong suốt những năm qua. Người duy nhất mà tôi có thể nói về điều này là người giúp việc. Tôi cảm thấy bà ấy là người duy nhất trên thế gian này mà tôi có thể tin tưởng. Một lần nọ, sau khi cha tôi đánh tôi, bà ấy nói với tôi rằng: "Con yêu, cha con thật bệnh hoạn". Tôi không bao giờ hiểu nổi tại sao ông ấy lại không tới bệnh viện nếu như ông ấy bị bệnh.

Tôi hỏi Kate rằng cô nghĩ điều gì sẽ xảy ra nếu như cô đối mặt với cha và mẹ mình về tuổi thơ của cô. Cô nhìn tôi trân trối mất một lúc trước khi trả lời:

Đối với cha tôi, tôi chắc là ông ấy sẽ đau khổ… và rồi chúng tôi sẽ gặp phải rắc rối lớn. Mẹ tôi có thể sẽ bị kích động. Và em gái tôi sẽ nổi điên với tôi vì đã động đến quá khứ. Con bé thậm chí còn không nói với tôi về chuyện đó!

Lòng trung thành của Kate với "bí mật gia đình" là chất keo dính giúp duy trì gia đình này. Nếu như cô phá vỡ sợi dây ràng buộc im lặng, cả gia đình sẽ tan vỡ.

Tất cả những điều này chỉ dâng lên trong lòng tôi. Mỗi khi tôi ở bên họ cũng chẳng có gì thay đổi hết. Cha tôi vẫn rất khó chịu với tôi. Tôi cảm thấy như sắp nổ tung và luôn muốn nói với họ rằng tôi tức giận ra sao, nhưng tôi chỉ ngồi đó và cắn môi mình. Khi cha tôi nổi giận với tôi ngày hôm nay, mẹ tôi giả vờ như thể bà không nghe thấy chuyện gì đang diễn ra. Tôi từng tham gia một buổi họp lớp vào vài năm trước và ở đó, tôi cảm thấy mình như một kẻ đạo đức giả. Các bạn học của tôi đều cho rằng tôi có một gia đình thật tuyệt vời. Còn tôi thì nghĩ: "Nếu như mà họ biết được". Tôi ước gì tôi có thể nói với cha mẹ mình rằng họ đã hủy hoại những năm tháng trung học của tôi như thế nào. Tôi muốn hét lên rằng họ đã làm tổn thương tôi quá nhiều nên tôi không còn có thể yêu họ nữa. Tôi không thể có nổi một mối

quan hệ yêu đương với một người đàn ông. Họ đã làm tê liệt cảm xúc của tôi. Và họ vẫn làm vậy. Nhưng tôi quá sợ để nói ra bất cứ điều gì với họ.

Người lớn trong Kate đang kêu gọi hãy yêu cầu cha mẹ cô đối mặt với sự thật, nhưng đứa trẻ khiếp sợ, bị hành hạ trong Kate lại quá đỗi sợ hãi trước hậu quả của việc đó. Cô tin rằng mọi người sẽ căm ghét cô nếu như cô để cho chuyện này bị tiết lộ. Cô nghĩ rằng khi toàn bộ bí mật của gia đình bị sáng tỏ sẽ khiến cho mối quan hệ của cô và cha mẹ trở thành một trò chơi đố chữ. Mọi người đều giả vờ rằng không có chuyện xấu nào từng xảy ra hết.

Duy trì câu chuyện hoang đường

Tôi không hề ngạc nhiên khi Kate nói những người bạn thời trung học của cô nghĩ rằng cô có một gia đình tuyệt vời. Rất nhiều những gia đình ngược đãi con cái đều có thể trưng ra một bộ mặt rất "bình thường" cho phần còn lại của thế giới thấy. Sự đáng tôn trọng này hoàn toàn đối lập với sự thật về gia đình đó. Nó hình thành nên một "câu chuyện gia đình hoang đường". Câu chuyện hoang đường của gia đình Joe cũng rất điển hình:

> Mỗi khi tôi ở cùng với gia đình, tất cả chúng tôi như đang cùng diễn một vở kịch vậy. Không có gì thay đổi. Cha tôi vẫn uống rượu, và tôi chắc chắn rằng ông ấy vẫn đánh mẹ tôi. Nhưng từ cái cách chúng tôi hành động và nói năng, người ta sẽ nghĩ rằng chúng tôi là những nhân vật trong bộ phim Leave It to Beaver. Có phải tôi là người duy nhất còn nhớ mọi chuyện diễn ra như thế nào hay không? Có phải tôi là người duy nhất biết được sự thật? Điều đó thực sự không quan trọng bởi dù sao tôi cũng sẽ không nói gì cả. Tôi cũng chỉ giả tạo như tất cả bọn họ mà thôi. Tôi chưa khi nào bỏ qua hi vọng vào một ngày nào đó sự việc sẽ khác đi. Có lẽ nếu như chúng tôi giả vờ đủ nhiều, chúng tôi sẽ trở thành một gia đình bình thường.

Joe cũng bị rơi vào sự mâu thuẫn khủng khiếp giữa việc muốn đối chất với cha mẹ mình và nỗi lo sợ rằng cậu sẽ phá nát gia đình. Khi còn học trung học, cậu đã viết những bức thư về việc cậu thực sự cảm thấy ra sao:

> Tôi thật sự dồn hết tâm can mình vào những lá thư ấy, về việc bị đánh đập và bị phớt lờ. Rồi tôi đã cất chúng trong trong tủ quần áo của mình, hi vọng người nhà tôi sẽ đọc được chúng. Nhưng tôi không biết liệu họ có làm vậy hay

không. Không ai nói một lời nào về điều đó. Tôi cũng cố gắng viết nhật ký một thời gian khi tôi ở tuổi niên thiếu. Tôi cũng để nó ở nơi họ dễ dàng đọc được. Tới tận ngày hôm nay, tôi vẫn không biết liệu họ có đọc nó hay không, và thành thật mà nói, tôi vẫn quá sợ hãi để hỏi họ về điều đó.

Nỗi sợ hãi về một trận đánh đập đã không còn phải là nỗi sợ ngăn cản Joe khỏi việc hỏi cha mẹ cậu về cuốn nhật ký hay những lá thư. Khi lên trung học, cậu đã quá lớn cho sự đánh đập đó. Nỗi sợ ấy chính là, nếu như họ đã đọc những lời cầu khẩn của cậu và không đáp lại, cậu sẽ phải từ bỏ ảo tưởng của mình về một phép màu sẽ mang tới cho cậu chiếc chìa khóa để mở ra cánh cửa yêu thương của họ vào một ngày nào đó. Sau nhiều năm, cậu vẫn thấy sợ trước việc tìm ra câu trả lời của họ có thể làm cậu thất vọng thêm lần nữa.

Cảm xúc hỗn loạn

Những đứa trẻ bị ngược đãi luôn giữ cơn giận âm ỉ trong lòng mình. Bạn không thể bị đánh đập, làm nhục, thấy sợ hãi, bị coi thường, và bị khiển trách mà lại không cảm thấy giận dữ được. Nhưng những đứa trẻ bị đánh đập không có cách nào để

giải tỏa cơn giận này. Ở tuổi trưởng thành, cơn giận đó cần phải tìm ra lối thoát.

Holly, 41 tuổi, một người nội trợ có cơ thể chắc nịch và gương mặt lạnh lùng, mái tóc ngắn đã sớm bạc màu, được đưa đến với tôi sau khi bị một giáo viên trường học tố cáo với Bộ Dịch vụ xã hội vì đã ngược đãi đứa con trai 10 tuổi của mình. Con trai cô đang tạm thời sống với ông bà nội. Mặc dù việc trị liệu của cô là do tòa án quy định, nhưng cô cho thấy rằng mình là một khách hàng tích cực.

> Tôi rất xấu hổ về bản thân. Tôi từng tát thằng bé trước đây, nhưng lần này tôi thật sự hung hăng và nổi điên. Đứa bé ấy khiến tôi giận kinh khủng... Chị biết không, tôi luôn tự hứa với lòng rằng nếu như tôi có con, tôi sẽ không bao giờ chạm một ngón tay lên người nó. Chúa ơi, tôi biết rõ việc ấy như thế nào mà. Nó thật kinh khủng. Nhưng thậm chí là chưa kịp nhận ra, tôi đã trở thành người mẹ điên rồ của mình mất rồi. Đúng là cả bố và mẹ đều đánh tôi, nhưng bà ấy đánh tôi tệ nhất. Tôi nhớ có một lần bà ấy từng đuổi tôi chạy quanh căn bếp với một con dao trong tay!

Holly có một lịch sử dài với những phản ứng tiêu cực, đó là biến những cảm xúc bốc đồng mạnh mẽ thành những hành

động hung hăng. Khi ở tuổi vị thành niên, cô luôn gây rắc rối và nhiều lần bị đình chỉ học tập. Khi trưởng thành, cô miêu tả bản thân mình như một cái thùng thuốc nổ biết đi:

> Đôi khi tôi buộc phải rời khỏi nhà bởi tôi lo sợ về những việc mà tôi có thể gây ra với con mình. Tôi cảm thấy như thể tôi không còn kiểm soát nổi mình nữa.

Sự giận dữ của Holly đã ập xuống đầu con trai cô. Trong những trường hợp cực đoan khác, sự kìm nén giận dữ có thể tự bộc lộ thành hành vi phạm tội bạo lực, dao động từ việc đánh đập vợ con tới hiếp dâm tới giết người. Các nhà tù của chúng ta chất đầy những người lớn từng bị ngược đãi thể xác khi còn là những đứa trẻ và chưa bao giờ học được cách bộc lộ cơn giận của mình một cách thích đáng.

Kate, mặt khác, hướng cơn giận của mình vào trong. Nó tìm được những cách khác để thể hiện:

> Dù người khác có nói hay làm gì với tôi, tôi không bao giờ có thể đứng lên bảo vệ mình. Tôi không bao giờ có sức để làm được điều đó. Những khi ấy tôi thường cảm thấy đau đầu. Hầu như lúc nào tôi cũng cảm thấy mình thật ti tiện. Mọi người đều giẫm đạp lên tôi, và tôi không biết làm thế nào để

ngăn họ lại. Năm ngoái, chắc chắn là tôi đã bị loét dạ dày. Bụng tôi lúc nào cũng đau cả.

Kate đã học cách để trở thành nạn nhân từ rất sớm trong đời mình và không bao giờ dừng lại. Cô không biết cách làm thế nào để bảo vệ bản thân khỏi việc bị lợi dụng hay bị bắt nạt bởi những người khác. Theo đó cô kéo dài mãi nỗi đau mà cô từng trải qua từ hồi còn nhỏ. Chẳng mấy ngạc nhiên, nỗi giận dữ chất chồng trong cô buộc phải tìm cách để thoát ra, nhưng bởi cô quá sợ hãi để bộc lộ nó một cách trực tiếp, cơ thể và tâm trạng cô đã bày tỏ nó thay cho cô: dưới dạng thức của những cơn đau đầu, dạ dày quặn thắt, và trầm cảm.

Cha nào, con nấy?

Trong một số trường hợp, đứa trẻ bị ngược đãi đã vô tình đồng nhất với người cha hoặc mẹ hay ngược đãi của mình. Xét cho cùng, kẻ ngược đãi trông thật mạnh mẽ và không thể bị tổn thương. Những nạn nhân trẻ con tưởng tượng rằng nếu như chúng sở hữu những phẩm chất này, chúng sẽ có thể tự bảo vệ lấy mình. Vì vậy, như một sự tự vệ vô thức, chúng sẽ phát triển một số nét tính cách mà chúng căm ghét nhất ở những bậc cha mẹ độc hại. Bất kể lời hứa hẹn đầy quyết tâm đối với bản thân

mình sẽ trở thành một con người khác, nhưng dưới sự căng thẳng chúng có thể sẽ hành xử y hệt như những người đã từng ngược đãi chúng. Nhưng hội chứng này không phổ biến như hầu hết mọi người vẫn nghĩ.

Trong nhiều năm qua nhiều người đã tin rằng gần như tất cả những đứa trẻ bị đánh đập đều trở thành những bậc cha mẹ đánh đập con cái. Xét cho cùng, thì đó cũng là hình mẫu duy nhất mà chúng có được.

Nhưng các nghiên cứu gần đây đã thách thức những giả định này. Thực ra, không chỉ rất nhiều những đứa trẻ từng bị ngược đãi trở thành những người lớn không ngược đãi, mà những bậc cha mẹ này còn gặp phải khó khăn với cả những phương thức kỷ luật con cái yếu ớt, không bạo lực nhất. Trong sự nổi loạn chống lại nỗi đau của tuổi thơ mình, những bậc cha mẹ này thường né tránh việc thiết lập ra các giới hạn và thực thi chúng. Cả điều này cũng có thể gây ra tác động tiêu cực lên sự phát triển của một đứa trẻ, bởi trẻ con cần đến sự an toàn của các ranh giới. Tuy nhiên tác hại gây ra bởi việc quá mức dễ dãi thường ít nghiêm trọng hơn nhiều so với những tác hại gây ra bởi sự ngược đãi.

Tin tốt là các nạn nhân người lớn của các bậc cha mẹ hay ngược đãi vẫn hoàn toàn có thể vượt qua được sự căm ghét bản thân, không đi theo vết xe đổ cha mẹ họ, cơn giận âm ỉ, nỗi sợ hãi tràn ngập, và việc có thể cảm thấy tin tưởng hay cảm thấy an toàn.

CHƯƠNG 7

SỰ PHẢN BỘI TỘT BẬC

Những kẻ lạm dụng tình dục

Loạn luân có lẽ sự trải nghiệm tàn nhẫn, kinh khủng nhất đối với con người. Đó là sự phản bội niềm tin cơ bản nhất giữa một đứa trẻ với cha mẹ nó. Đó là sự hủy hoại cảm xúc. Những nạn nhân nhỏ tuổi hoàn toàn phụ thuộc vào kẻ xâm phạm, vì thế mà chúng không có nơi nào để chạy trốn, và không biết tìm đến ai để cầu xin sự giúp đỡ. Những người bảo vệ trở thành kẻ ngược đãi, và thực tại trở thành nhà tù của những bí mật bẩn thỉu. Loạn luân phản bội con tim của tuổi thơ - sự ngây thơ của cái lứa tuổi ấy.

Trong hai chương vừa qua, chúng ta đã nhìn vào một vài thực tại tăm tối hơn của các gia đình độc hại. Chúng ta đã gặp gỡ các bậc cha mẹ đặc biệt thiếu hụt sự cảm thông và tình thương dành cho con cái mình. Họ tấn công con cái mình với mọi thứ vũ khí - từ những lời phê bình nhục mạ cho tới chiếc

thắt lưng bằng da, và họ vẫn biện minh cho sự ngược đãi của mình như là một hành động của kỷ luật hay sự dạy dỗ. Nhưng giờ đây chúng ta sẽ bước vào một phạm vi khác của những hành vi tàn ác đến mức thách thức mọi sự lý giải. Đây là nơi mà tôi phải quên đi những lý thuyết tâm lý học đúng đắn: tôi tin rằng sự xâm hại tình dục đối với trẻ em hoàn toàn là một hành vi của ác quỷ.

Loạn luân là gì?

Thật khó để định nghĩa khái niệm loạn luân bởi những định nghĩa về mặt pháp lý và tâm lý học khác xa nhau cả một thế giới. Khái niệm trong pháp lý vô cùng hạn hẹp, thường định nghĩa loạn luân như là một hành vi giao cấu giữa những người có quan hệ huyết thống với nhau. Do đó hàng triệu người không nhận ra rằng họ là nạn nhân của tội loạn luân bởi họ chưa đi đến bước quan hệ tình dục. Từ góc nhìn của tâm lý học, loạn luân bao hàm một phạm vi rộng hơn nhiều của các hành vi và các mối quan hệ. Nó bao gồm cả sự tiếp xúc cơ thể với miệng, ngực, bộ phận sinh dục, hậu môn, hay bất kỳ một bộ phận cơ thể nào của đứa trẻ, mà được thực hiện nhằm mục đích tạo nên sự hưng phấn tình dục ở kẻ xâm hại. Kẻ xâm hại không nhất thiết

phải có quan hệ huyết thống. Hắn có thể là bất cứ ai mà đứa trẻ xem như một thành viên của gia đình, chẳng hạn là cha hoặc mẹ kế, hoặc dâu rể trong nhà.

Có những hành vi loạn luân vô cùng có hại dù cho chúng không liên quan đến sự tiếp xúc cơ thể với đứa trẻ. Ví dụ, nếu một kẻ xâm hại tự mình khỏa thân hay thủ dâm trước mặt đứa trẻ, hay thậm chí thuyết phục đứa trẻ chụp những bức ảnh gợi tình, thì kẻ đó cũng đang thực hiện một dạng hành vi loạn luân.

Chúng ta phải thêm vào trong định nghĩa của mình về loạn luân rằng những hành vi ấy cần phải được giữ bí mật. Một người cha âu yếm ôm và hôn con mình thì không việc gì cần phải giữ bí mật cả. Thực ra, sự đụng chạm như vậy là cần thiết đối với sự phát triển tâm lý lành mạnh của đứa trẻ. Nhưng nếu như người cha ấy vuốt ve bộ phận sinh dục của đứa trẻ - hay để đứa trẻ vuốt ve chỗ đó của mình - thì đây là một hành động cần phải giữ bí mật. Đó là một hành động loạn luân.

Còn có nhiều những hành vi tinh vi hơn mà tôi gọi là sự loạn luân về tâm lý. Các nạn nhân của hành vi loạn luân tâm lý có thể không thực sự bị chạm vào hay bị tấn công tình dục, nhưng họ phải trải qua một sự xâm phạm về cảm giác riêng tư hay an toàn. Tôi đang nói đến những hành động xâm phạm

như rình mò một đứa trẻ thay quần áo hay tắm rửa, hoặc liên tục nhắc đi nhắc lại những lời nhận xét tán tỉnh hoặc mang tính nhục dục đối với một đứa trẻ. Mặc dù không có hành vi nào trong số này phù hợp với định nghĩa về sự loạn luân, các nạn nhân vẫn thường cảm thấy bị xâm phạm và phải chịu nhiều triệu chứng tổn thương tâm lý giống như ở những nạn nhân thực thụ của tội loạn luân.

Những hiểu lầm về loạn luân

Khi lần đầu tiên tôi bắt đầu nỗ lực nâng cao nhận thức của cộng đồng về quy mô bệnh dịch mang tên loạn luân, tôi đã gặp phải sự kháng cự rất lớn. Có gì đó thật xấu xí và ghê tởm về loạn luân đã khiến mọi người không muốn thừa nhận sự tồn tại của nó. Trong vòng mười năm qua, sự phủ định đã bắt đầu phải nhượng bộ khi đối diện với việc tràn ngập các chứng cứ, và loạn luân đã trở thành một chủ đề có thể được thảo luận trong cộng đồng, dù vẫn còn cảm giác không thoải mái. Nhưng một trở ngại khác vẫn còn tồn tại: Những hiểu lầm về sự loạn luân. Chúng từ lâu đã trở thành sản phẩm của niềm tin trong ý thức của đa số chúng ta, vượt ra ngoài cả những thách thức. Nhưng chúng không hề thật, chưa bao giờ là vậy.

HIỂU LẦM: Loạn luân là một việc hiếm hoi.

THỰC TẾ: Tất cả những nghiên cứu và dữ liệu liên quan, bao gồm của cả Bộ Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, cho thấy có ít nhất một trong số mười trẻ dưới 18 tuổi bị quấy rối bởi một thành viên được tin cậy trong gia đình. Chỉ là từ những năm 1980 chúng ta mới bắt đầu nhận ra nạn loạn luân phổ biến đến nhường nào. Trước thời điểm đó, hầu hết mọi người đều tin rằng tội loạn luân chỉ diễn ra với tỷ lệ một trên một trăm ngàn gia đình.

HIỂU LẦM: Loạn luân chỉ xảy ra trong những gia đình nghèo khổ hoặc có dân trí thấp, hoặc ở trong những cộng đồng bị cô lập, lạc hậu.

THỰC TẾ: Nạn loạn luân có tính bình đẳng một cách tàn nhẫn. Nó xuất hiện trong mọi tầng lớp kinh tế -xã hội. Loạn luân có thể dễ dàng xảy ra trong gia đình bạn cũng như trong một gia đình nào đó nằm sau những ngọn đồi của Appalachia.

HIỂU LẦM: Những kẻ loạn luân là những kẻ lầm đường lạc lối trong xã hội và lệch lạc về tình dục.

THỰC TẾ: Kẻ xâm hại có thể là bất cứ ai. Không hề có một mẫu số hay sự mô tả sơ lược chung nào. Đó thường là những kẻ làm việc chăm chỉ, đáng kính, hay đi lễ nhà thờ, dường như là những người đàn ông và đàn bà rất đỗi bình thường. Tôi đã từng gặp những kẻ xâm hại là các sĩ quan cảnh sát, giáo viên trường học, chủ doanh nghiệp, mệnh phụ phu nhân, thợ nề, bác sĩ, kẻ nghiện rượu, và mục sư. Những đặc điểm chung mà họ sở hữu mang tính chất tâm lý hơn là địa vị xã hội, văn hóa, sắc tộc, hay điều kiện kinh tế.

HIỂU LẦM: Loạn luân là một phản ứng trước sự thiếu thốn về mặt tình dục.

THỰC TẾ: Hầu hết những kẻ xâm hại đều có đời sống tình dục tích cực trong hôn nhân, và thường có cả các mối quan hệ ngoài luồng. Bọn họ hướng đến đối tượng trẻ em và cảm giác về quyền lực và sự kiểm soát hoặc vì thứ tình yêu không điều kiện, không rủi ro mà chỉ bọn trẻ mới có thể mang lại. Những nhu cầu và xu hướng này trở thành hành vi tình dục, sự thiếu thốn tình dục hiếm khi nào lại là nguyên nhân chính.

HIỂU LẦM: Trẻ em - đặc biệt là các em gái vị thành niên - rất có sức cám dỗ và ít nhất cũng phải chịu một phần trách

nhiệm khi bị xâm phạm.

THỰC TẾ: Hầu hết trẻ em đều thử nghiệm cảm xúc và thôi thúc tình dục theo cách ngây thơ và hiếu kỳ với những người mà chúng gắn bó. Các bé gái tán tỉnh với cha chúng và các bé trai với mẹ của chúng. Một số trẻ vị thành niên thì khêu gợi công khai. Tuy nhiên 100 phần trăm trách nhiệm vẫn luôn thuộc về người lớn trong việc kiểm soát những tình huống này và không chạy theo cơn bốc đồng của mình.

HIỂU LẦM: Hầu hết các câu chuyện loạn luân đều không phải sự thật. Chúng thực ra chỉ là điều tưởng tượng xuất phát từ ham muốn tình dục của bản thân đứa trẻ.

THỰC TẾ: Sự hiểu lầm này được tạo ra bởi Sigmund Freud và đã trở nên phổ biến thông qua việc giảng dạy và thực hành về chứng bệnh tâm thần từ đầu thế kỷ trước. Trong quá trình hành nghề của mình, đã có rất nhiều cáo trạng về các vụ loạn luân do các cô con gái của những gia đình trung lưu được kính trọng của Vienne gửi cho Freud nên ông đã vô cớ cho rằng không thể tất cả đều đúng được. Để giải thích về tính thường xuyên của sự việc này, ông đưa ra kết luận rằng chúng chủ yếu diễn ra trong trí tưởng tượng bởi các bệnh nhân của mình. Hậu quả của sai lầm của Freud là hàng

ngàn, có thể là hàng triệu, các nạn nhân của nạn loạn luân đã, và trong một số trường hợp là vẫn tiếp tục, không được công nhận và không có được sự trợ giúp mà họ cần tới, ngay cả khi họ gom góp đủ dũng cảm để tìm đến sự giúp đỡ chuyên môn.

HIỂU LẦM: Trẻ em thường bị xâm hại tình dục bởi người lạ nhiều hơn là bởi một ai đó mà chúng quen biết.

THỰC TẾ: Phần lớn các ca phạm tội tình dục liên quan tới trẻ em đều được thực hiện bởi những thành viên đáng tin cậy trong gia đình.

Một gia đình hạnh phúc

Cũng như trường hợp bạo hành thân thể, hầu hết các gia đình loạn luân khi nhìn vào đều có vẻ bình thường. Các bậc phụ huynh thậm chí còn có thể là người đứng đầu của cộng đồng hoặc tổ chức tôn giáo, với danh tiếng về những tiêu chuẩn đạo đức cao. Thật kinh ngạc làm sao khi những con người ấy có thể thay đổi hoàn toàn phía sau những cánh cửa.

Tracy, 38 tuổi, là một người phụ nữ mảnh khảnh, tóc nâu, mắt nâu, mở một tiệm sách nhỏ ở ngoại ô của Los Angeles. Cô

đến từ một trong những "gia đình bình thường".

> Chúng tôi trông giống như mọi người khác. Cha tôi là chuyên gia tư vấn bảo hiểm và mẹ tôi là thư ký giám đốc. Chúng tôi đi lễ nhà thờ vào mỗi Chủ nhật, và chúng tôi đi nghỉ mát vào mỗi mùa hè. Những điều diễn ra trong những gia đình Rockwell bình thường... ngoại trừ việc, khi tôi mười tuổi, cha tôi bắt đầu dán cơ thể ông ấy lên người tôi. Khoảng một năm sau đó, tôi phát hiện ra ông ấy nhìn trộm tôi thay quần áo qua một cái lỗ mà ông ấy khoan ở trên tường trong phòng tôi. Khi tôi bắt đầu dậy thì, ông ấy thường tiến tới từ phía sau và sờ ngực tôi. Rồi ông ấy đề nghị sẽ cho tiền nếu tôi nằm trên sàn nhà mà không mặc quần áo...để ông ấy có thể ngắm nhìn tôi. Tôi cảm thấy thật kinh tởm, nhưng tôi sợ phải nói không. Tôi không muốn làm ông ấy phải xấu hổ. Rồi có một ngày ông ấy cầm lấy tay tôi và đặt nó lên dương vật của ông ấy. Tôi đã rất sợ...Khi ông ấy bắt đầu vuốt ve chỗ đó của tôi, tôi không biết cần phải làm gì, vì thế mà tôi làm theo những gì ông ấy muốn.

Đối với thế giới bên ngoài, cha của Tracy là một người đàn ông của gia đình điển hình thuộc tầng lớp trung lưu, một hình ảnh càng khiến Tracy thêm phần bối rối. Hầu hết các gia đình

loạn luân đều duy trì vẻ bề ngoài bình thường này trong nhiều năm, thậm chí là mãi mãi.

Liz, một chuyên viên dựng phim, có vóc dáng thể thao, đôi mắt xanh và mái tóc màu vàng, mang đến một ví dụ đầy xúc động về sự khác biệt giữa vẻ bề ngoài và thực tế:

> Mọi thứ đều không thật. Cha dượng tôi là một mục sư có tiếng của một giáo đoàn lớn. Những người đến nhà thờ vào ngày Chủ nhật rất yêu quý ông ta. Tôi nhớ từng ngồi trong nhà thờ và nghe ông ta rao giảng về những đại tội. Tôi chỉ muốn hét lên rằng gã đàn ông này là một kẻ giả nhân giả nghĩa. Tôi muốn đứng lên và khai ra với cả nhà thờ việc đứa con tuyệt vời của Chúa này đã làm hỏng đời đứa con ghẻ mười ba tuổi của ông ta!

Cũng giống như Tracy, Liz đến từ một gia đình có vẻ mẫu mực. Hàng xóm của cô ắt hẳn sẽ phải kinh ngạc nếu phát hiện ra những điều mà vị mục sư đáng kính của họ từng thực hiện. Nhưng khi nắm giữ vị trí của người đứng đầu về đạo đức, uy quyền, và tín nhiệm, ông ta lại không làm điều gì bất thường. Một nghề nghiệp có uy tín hay một tấm bằng đại học không có khả năng ngăn chặn sự thôi thúc dẫn tới mối quan hệ loạn luân.

Tại Sao Điều Này Lại Có Thể Xảy Ra?

Các lý thuyết thường tranh cãi xoay quanh bầu không khí gia đình và vai trò của các thành viên khác trong gia đình. Tuy nhiên, theo kinh nghiệm của tôi, có một yếu tố này luôn luôn đúng: sự loạn luân không diễn ra ở những gia đình có sự cởi mở, yêu thương, và sẵn sàng trao đổi với nhau. Thay vì thế, loạn luân diễn ra ở những gia đình mà những điều sau luôn áp đảo: cảm xúc bị cô lập, giữ bí mật, cảm giác thiếu thốn tình cảm, stress, và sự thiếu tôn trọng. Theo nhiều cách, loạn luân có thể được nhìn nhận như một phần của sự đổ vỡ gia đình. Ở đó chỉ có kẻ xâm hại và chỉ kẻ xâm hại mới có thể thực hiện hành vi cưỡng bức tình dục. Tracy kể về gia đình mình:

> Chúng tôi không bao giờ nói về cảm giác của mình. Nếu có điều gì đó làm phiền tôi, tôi chỉ cố nén nó lại. Tôi nhớ mẹ từng cưng nựng khi tôi còn nhỏ. Nhưng tôi chưa bao giờ nhìn thấy sự âu yếm giữa cha và mẹ tôi. Chúng tôi làm nhiều việc cùng nhau như một gia đình, nhưng thật ra không có sự gần gũi nào cả. Tôi nghĩ đó chính là điều mà cha tôi tìm kiếm. Đôi khi ông sẽ hỏi rằng liệu ông ấy có thể hôn tôi được không và khi tôi trả lời không muốn, ông ấy sẽ cầu xin và nói

sẽ không làm đau tôi, ông ấy chỉ muốn được gần gũi với tôi thôi.

Tracy không thấy được bởi vì cha mình cô đơn và thất vọng, ông ta đã lựa chọn việc quấy rối con gái mình. Cũng giống như nhiều kẻ xâm hại khác, cha của Tracy tìm kiếm trong gia đình mình, trong con gái của ông ta nhằm bù đắp cho sự thiếu thốn tình cảm mà ông ta phải trải qua. Sự lợi dụng méo mó một đứa trẻ để chăm lo cho nhu cầu cảm xúc của người lớn như thế này có thể dễ dàng dẫn đến yếu tố tình dục nếu như người lớn đó không thể kiểm soát được cơn bốc đồng của mình.

Muôn Mặt Của Sự Ép Buộc

Có rất nhiều sự ép buộc tâm lý vốn có trong mối quan hệ cha mẹ - con cái. Cha của Tracy không cần thiết phải ép buộc con gái mình vào một mối quan hệ tình dục.

Tôi sẽ làm bất cứ điều gì để khiến ông ấy được hạnh phúc. Tôi luôn sợ hãi khi ông yêu cầu tôi làm chuyện ấy, nhưng ít ra thì ông ấy cũng chưa bao giờ sử dụng bạo lực với tôi.

Những nạn nhân như Tracy, những người không bị bạo hành, thường đánh giá thấp những tổn thương mà họ phải chịu

đựng bởi họ không nhận ra bạo hành cảm xúc cũng gây hại y như việc hành hạ về thể xác. Trẻ con về mặt bản chất là những sinh vật chỉ biết yêu thương và tin tưởng, là mục tiêu dễ dàng của một người lớn thiếu thốn tình cảm, vô trách nhiệm. Sự yếu đuối về mặt cảm xúc của một đứa trẻ thường là đòn bẩy duy nhất mà một số kẻ lạm dụng cần đến.

Những kẻ lạm dụng khác củng cố thêm lợi thế tâm lý của họ bằng việc đe dọa sẽ gây tổn hại cho cơ thể, làm nhục trước công chúng, hay bỏ rơi đứa trẻ. Một trong số các khách hàng của tôi chỉ mới 7 tuổi khi cha của cô bé dọa rằng sẽ đưa cô bé vào trại trẻ mồ côi nếu không chịu thỏa mãn nhu cầu tình dục của ông ta. Với một cô bé con, mối đe dọa về việc sẽ không bao giờ được gặp lại gia đình hay bạn bè mình cũng đủ đáng sợ để thuyết phục bé làm bất cứ điều gì.

Những kẻ xâm phạm cũng sẽ sử dụng những lời đe dọa để đảm bảo các nạn nhân của mình giữ im lặng. Dưới đây là những lời đe dọa phổ biến nhất:

- Nếu như mày nói ra, tao sẽ giết mày.
- Nếu như mày nói ra, tao sẽ đánh mày.
- Nếu như con nói ra, mẹ sẽ bệnh mất.
- Nếu như mày nói ra, mọi người sẽ nghĩ là mày bị điên.

• Nếu mày nói ra, thì cũng chẳng có ai tin mày đâu.
• Nếu con nói ra, mẹ sẽ điên lên với cả hai chúng ta mất.
• Nếu con nói ra, cha sẽ ghét con suốt đời.
• Nếu con nói ra, người ta sẽ cho ba vào tù và chẳng còn ai chăm lo cho cái gia đình này nữa.

Những lời đe dọa ấy chính là sự thao túng về mặt cảm xúc, lợi dụng nỗi sợ hãi và yếu đuối của nạn nhân ngây thơ.

Ngoài việc ép buộc tâm lý, nhiều kẻ xâm hại sử dụng bạo lực để buộc con mình thực hiện hành vi loạn luân. Các nạn nhân hiếm khi là đứa trẻ được yêu thích, kể cả khi việc xâm hại tình dục không hề xảy ra. Một số trẻ có thể nhận được tiền hoặc quà hoặc sự đối xử đặc biệt như là một phần của sự ép buộc, nhưng phần lớn đều bị ngược đãi về mặt cảm xúc và thường là cả về thân thể.

Liz nhớ lại những gì đã xảy ra khi cô cố gắng kháng cự lại cha dượng của mình:

Khi tôi gần học hết tiểu học, tôi đã thu hết dũng khí và nói với ông ta việc mình quyết định ông ta phải dừng lại việc bước vào phòng tôi mỗi đêm. Ông ta nổi giận và bóp cổ tôi. Sau đó ông ta bắt đầu gào lên rằng Chúa muốn ông ta quyết định thay tôi mà không phải tôi tự quyết định chuyện của

mình. Ông ta nói như thể Người thực sự muốn ông ta làm tình với tôi hay gì đó vậy. Vào lúc ông ta buông tôi ra, tôi gần như không thở nổi. Tôi sợ đến mức tôi để cho ông ta làm bất cứ điều gì với tôi.

Tại sao trẻ con không kể ra những điều này

Chín mươi phần trăm số nạn nhân của tội loạn luân không bao giờ kể cho ai nghe về điều đã xảy ra, hay những gì đang xảy ra với họ. Họ giữ yên lặng không chỉ bởi họ sợ bị tổn thương, mà phần nhiều còn bởi họ sợ rằng chính mình sẽ làm cho gia đình tan vỡ khi khiến cho mẹ gặp rắc rối. Loạn luân có thể đáng sợ, nhưng cái ý nghĩ của việc phải chịu trách nhiệm trước sự tan vỡ của gia đình còn kinh khủng hơn nữa. Lòng trung thành với gia đình là một nguồn lực vô cùng mạnh mẽ trong cuộc đời con trẻ, bất kể gia đình đó có thối nát đến nhường nào.

Connie, 36 tuổi, một phụ nữ tóc đỏ năng động làm chuyên viên tín dụng của một ngân hàng lớn chính là một đứa trẻ trung thành điển hình. Nỗi lo sợ của cô về việc gây tổn thương cho cha mình và mất đi tình yêu của ông ta còn mạnh mẽ hơn cả khao khát nhận được sự giúp đỡ:

Khi nhìn lại, tôi nhận ra rằng ông ấy có được tôi ngay khi ông ấy muốn. Ông ấy bảo với tôi rằng gia đình này sẽ tan vỡ nếu như tôi nói một lời nào với bất kỳ ai về những việc chúng tôi đang làm, rằng mẹ tôi sẽ đuổi ông ấy đi và tôi sẽ không còn cha nữa, rồi họ sẽ đưa tôi vào trại trẻ mồ côi, và khi đó, mọi người trong gia đình sẽ căm ghét tôi.

Trong những trường hợp hiếm hoi khi tội loạn luân bị phát hiện, một gia đình thường sẽ tan vỡ. Dù là bởi việc ly dị, hay các hoạt động pháp lý khác đi chăng nữa, đứa trẻ vẫn sẽ bị tách ra khỏi gia đình; hoặc là những sức ép lớn đến từ sự ghét bỏ của cộng đồng, rất nhiều gia đình không thể vượt qua được khi vụ việc loạn luân bị phơi bày. Mặc dù sự ly tán của gia đình có lẽ là giải pháp tốt nhất dành cho đứa trẻ, thì đứa trẻ ấy vẫn luôn cảm thấy mình phải chịu trách nhiệm trước sự đổ vỡ. Điều này càng làm tăng lên nỗi đau tinh thần trong lòng đứa trẻ ấy.

Khoảng cách về uy tín

Những đứa trẻ bị lạm dụng tình dục nhận ra từ rất sớm rằng uy tín của chúng hầu như chẳng là gì so với kẻ lạm dụng. Bất kể người cha hay người mẹ ấy có là một kẻ nghiện rượu, thất nghiệp thường xuyên, và có khuynh hướng bạo lực; trong

xã hội của chúng ta, một người lớn vẫn luôn đáng tin hơn một đứa trẻ. Nếu như người cha hay người mẹ đạt được những thành công nhất định trong cuộc sống, thì khoảng cách tín nhiệm ấy trở thành cả một vực thẳm.

Dan, 45 tuổi, một kỹ sư ngành hàng không vũ trụ, từng bị lạm dụng tình dục bởi cha mình từ lúc anh mới chỉ có 5 tuổi cho tới khi lên đại học:

> Mặc dù còn nhỏ, tôi vẫn biết rằng tôi chẳng bao giờ có thể kể với bất kỳ ai về những gì mà cha tôi từng làm với tôi. Mẹ tôi hoàn toàn bị ông ta chi phối, và tôi biết rằng bà sẽ chẳng bao giờ thèm tin tôi. Ông ấy là một doanh nhân thành đạt, ông ta quen biết toàn người có máu mặt. Chị có tưởng tượng được cái cảnh tôi cố gắng khiến cho mọi người tin rằng con người được trọng vọng ấy đã bắt đứa con sáu tuổi phục vụ bằng miệng cho mình ở trong phòng tắm vào mỗi tối hay không? Ai sẽ tin lời tôi đây? Họ đều sẽ nghĩ tôi đang cố đẩy cha mình vào rắc rối hay gì đó. Chỉ là tôi chẳng thể nào thắng được ông ta.

Dan bị rơi vào một cái bẫy khủng khiếp. Anh không chỉ bị lạm dụng, mà điều đó còn đến từ bậc phụ huynh có cùng giới

tính với anh. Điều này đã tạo nên cả sự nhục nhã lẫn niềm tin trong lòng anh rằng sẽ không có ai tin lời anh cả.

Loạn luân giữa cha và con trai phổ biến hơn rất nhiều so với những gì mọi người thường nghĩ. Những người cha như vậy thường tỏ ra là người có tình cảm nam nữ hoàn toàn bình thường, nhưng họ có thể bị thúc đẩy bởi những thôi thúc đồng tính mạnh mẽ. Thay vì thừa nhận cảm giác thật của mình, họ cố gắng kìm nén khuynh hướng đồng tính bằng việc kết hôn và trở thành cha mẹ. Khi khuynh hướng tình dục thực sự của họ không được giải tỏa, sự thôi thúc bị kìm nén của họ sẽ tiếp tục phát triển, và rốt cuộc, chúng vượt qua hàng rào phòng thủ của họ.

Những cuộc tấn công của cha Dan được bắt đầu vào bốn mươi năm trước, khi loạn luân (cũng như là đồng tính) vẫn còn bị bao phủ bởi những sự hiểu lầm và các câu chuyện hoang đường. Cũng giống như hầu hết các nạn nhân khác của loạn luân, Dan cảm thấy vô vọng trong việc tìm kiếm sự giúp đỡ bởi dường như sẽ thật phi lý khi một người đàn ông có địa vị xã hội như cha anh lại có thể thực hiện một tội ác như thế. Các bậc cha mẹ, cho dù có độc hại đến đâu, cũng đều có được sự kiểm soát độc quyền về quyền lực và uy tín.

“Tôi cảm thấy thật nhơ nhuốc”

Nỗi tủi hổ ở các nạn nhân loạn luân thật vô cùng đặc biệt. Ngay cả những nạn nhân cực kỳ nhỏ tuổi cũng biết rằng loạn luân là điều cần phải giữ bí mật. Bất kể họ có bị bắt phải giữ im lặng hay không, họ vẫn cảm giác được sự cấm kỵ và nhục nhã trước hành vi của kẻ xâm hại. Họ biết rằng họ đã bị lạm dụng, dù khi ấy họ vẫn còn quá nhỏ để có thể hiểu về tình dục. Họ cảm thấy thật nhơ nhuốc.

Cũng giống như các nạn nhân của việc bạo hành bằng lời nói và thân thể luôn tự đổ lỗi cho chính mình, các nạn nhân loạn luân cũng có ý nghĩ tương tự. Tuy nhiên, đối với nạn loạn luân, việc buộc tội còn đi kèm với sự nhục nhã. Niềm tin “tất cả đều là lỗi của tôi” thường mạnh mẽ hơn cả đối với các nạn nhân loạn luân. Niềm tin này nuôi dưỡng một cảm giác mạnh mẽ về việc căm ghét bản thân và cảm giác tủi hổ. Bên cạnh việc phải làm cách nào đó để đối phó với hành vi loạn luân, các nạn nhân lúc này còn phải tự bảo vệ mình để không bị bắt “quả tang” và phơi bày ra như một kẻ “bẩn thỉu, kinh tởm.” Liz rất sợ hãi nếu như bị phát hiện.

Tôi khi ấy mới chỉ có mười tuổi, nhưng tôi cảm thấy mình là con điếm khốn nạn nhất trên đời này. Tôi thực sự muốn tố cáo cha dượng tôi, nhưng tôi sợ rằng tất cả mọi người, kể cả mẹ tôi nữa, sẽ ghét tôi vì điều đó. Tôi biết mọi người sẽ cho rằng tôi là một kẻ bại hoại. Tôi không thể chịu nổi cái ý nghĩ tôi sẽ là kẻ xấu xa duy nhất. Vì thế tôi chỉ giữ lại điều ấy trong lòng mình.

Những người ngoài cuộc khó có thể hiểu được rằng tại sao một đứa trẻ 10 tuổi bị cha dượng của mình ép buộc quan hệ tình dục với ông ta lại cảm thấy tội lỗi. Câu trả lời, dĩ nhiên, nằm ở chỗ đứa trẻ ấy không sẵn sàng nhìn nhận người mình luôn tin tưởng bỗng trở thành một kẻ xấu xa. Một ai đó cần phải chịu tội trước những hành động đáng xấu hổ, nhục nhã, và đáng sợ kia, bởi vì đó không thể là người lớn, thì đó buộc phải là đứa trẻ.

Cảm giác trở nên bẩn thỉu, tồi tệ, và phải gánh lấy trách nhiệm tạo nên sự cô lập tâm lý rất lớn đối với những nạn nhân của nạn loạn luân. Họ cảm thấy hoàn toàn cô độc, cả ở trong gia đình lẫn ở thế giới bên ngoài. Họ nghĩ rằng không một ai sẽ tin vào cái bí mật khủng khiếp của họ, rồi cái bí mật ấy phủ bóng đen lên cuộc đời họ và thường ngăn họ khỏi việc kết thân với bạn bè. Khi sự cô lập này đến đỉnh điểm, nó có thể buộc họ quay

trở về bên những kẻ lạm dụng, những kẻ duy nhất chú ý đến họ, bất kể điều ấy có lầm lạc đến đâu.

Nếu nạn nhân có được bất kỳ sự khoái lạc nào từ hành vi loạn luân, sự tủi hổ của họ sẽ càng tăng lên. Một số người lớn từng là nạn nhân nhớ lại sự hưng phấn tình dục mà họ từng trải qua, bất kể sự bối rối hay xấu hổ mà họ cảm thấy. Điều này càng khiến cho các nạn nhân gặp khó khăn hơn trong việc từ bỏ ý thức phải chịu trách nhiệm về sau này. Tracy thực sự đã đạt tới sự cực khoái. Cô giải thích:

> Tôi biết rằng như thế là sai, nhưng cảm giác ấy rất tuyệt. Người đàn ông ấy là một kẻ khốn nạn vì đã làm điều ấy với tôi, nhưng tôi cũng cảm thấy mình có tội không khác gì ông ta vì đã thích thú với chuyện ấy.

Tôi đã từng nghe những câu chuyện tương tự như vậy trước đây, nhưng nó vẫn làm tim tôi thắt lại. Tôi nói với Tracy, cũng như là tôi đã từng nói với những người khác trước đó:

> Chẳng có gì là sai với sự kích thích cả. Cơ thể bạn được lập trình về mặt sinh học để thích thú với những cảm giác như vậy: Thực tế, dù bạn có cảm thấy tuyệt vời vẫn không có nghĩa là ông ta đã làm một việc đúng đắn và bạn đã sai. Bạn

vẫn là một nạn nhân. Đó là trách nhiệm của ông ta, khi đã là một người lớn, họ cần phải làm chủ bản thân, bất kể họ có cảm thấy ra sao.

Còn có một cảm giác tội lỗi khác khá đặc biệt ở nhiều nạn nhân của nạn loạn luân: chính họ đã cướp đi người cha khỏi tay mẹ mình. Nạn nhân của những vụ loạn luân cha và con gái thường nói về việc họ có cảm giác như thể mình là “người thứ ba.” Điều này càng khiến cho họ khó khăn hơn trong việc tìm kiếm sự giúp đỡ từ người mà đáng lý họ có thể trông cậy - mẹ của mình. Thay vì vậy, họ cảm thấy mình đã phản bội mẹ; và điều này cộng thêm một tầng tội lỗi vào thế giới nội tâm của họ.

Ghen tuông mù quáng: “Con thuộc về ta”

Loạn luân trói buộc nạn nhân vào kẻ lạm dụng theo một cách điên rồ và dữ dội. Trong mối quan hệ loạn luân cha và con gái, người cha thường trở nên bị ám ảnh về con gái mình và ghen tuông mù quáng với những người bạn trai của họ. Ông ta thường đánh đập hoặc bạo hành cô con gái bằng lời nói để đưa ra thông điệp rằng cô chỉ thuộc về một người đàn ông duy nhất: Người cha.

Sự ám ảnh này bóp méo đáng kể các giai đoạn phát triển bình thường trong thời kỳ thiếu nhi và niên thiếu. Thay vì việc có thể trở nên độc lập hơn trước sự kiểm soát của cha mẹ, các nạn nhân của loạn luân lại ngày càng bị ràng buộc hơn với kẻ xâm hại.

Trong trường hợp của Tracy, cô biết rằng sự ghen tuông của cha mình thật điên rồ, nhưng cô không hề biết nó tàn nhẫn và đê hèn đến mức nào bởi cô đã nhầm lẫn nó với tình yêu. Các nạn nhân của nạn loạn luân rất thường xuyên nhầm lẫn sự ám ảnh với tình yêu. Điều này không chỉ biến đổi đáng kể khả năng của họ trong việc hiểu rằng họ là người bị hại, mà nó còn hủy hoại những kỳ vọng của họ về tình yêu trong cuộc sống sau này.

Nhiều bậc cha mẹ từng cảm thấy lo lắng khi con cái họ bắt đầu hẹn hò và bắt đầu gắn bó với người bên ngoài gia đình. Nhưng một người cha phạm tội loạn luân lại trải qua giai đoạn bình thường này với cảm giác bị phản bội, bị cự tuyệt, thiếu trung thành, và thậm chí là bị bỏ rơi. Phản ứng của cha Tracy là hoàn toàn thông thường - giận dữ, buộc tội, và trừng phạt:

> Ông ấy sẽ đợi tôi khi tôi ra ngoài hẹn hò, và khi tôi về đến nhà, ông ấy sẽ đưa ra báo động cấp độ ba. Ông ấy sẽ liên tục

hỏi tôi về việc tôi đi ra ngoài với ai, tôi làm gì với anh ấy, tôi để cho anh ấy chạm vào đâu trên cơ thể tôi, và tôi có cho anh ấy hôn lưỡi hay không. Nếu như ông ấy bắt gặp tôi hôn tạm biệt anh ấy, ông ấy sẽ lao ra khỏi nhà và quát lên "đồ mất dạy" và làm cho anh ấy sợ phát khiếp.

Khi cha của Tracy gọi cô là đồ đê tiện và những từ ngữ nhục mạ khác, ông ta đã làm điều mà rất nhiều những người cha loạn luân khác thường làm: loại bỏ sự xấu xa, độc ác, và tội lỗi khỏi người ông ta và đổ hết những điều này lên đầu cô. Nhưng cũng có những kẻ loạn luân lại ràng buộc nạn nhân của mình bằng sự dịu dàng, khiến cho đứa trẻ càng khó khăn hơn trong việc giải quyết những cảm xúc mâu thuẫn về tội lỗi và tình yêu.

"Con là toàn bộ cuộc đời ta"

Doug, 46 tuổi, một người thợ sửa máy móc gầy gò, hay căng thẳng, đến gặp tôi bởi những trở ngại liên quan đến tính dục mà anh gặp phải bao gồm cả chứng liệt dương. Anh từng bị mẹ mình lạm dụng khi mới lên 7 tuổi cho tới tận khi bước vào thời niên thiếu.

> Bà ấy sẽ mơn trớn chỗ ấy của tôi cho tới khi tôi đạt được cực khoái, nhưng tôi luôn cho rằng bởi vì chúng tôi không quan hệ tình dục nên đó không phải một việc nghiêm trọng. Bà ấy cũng bắt tôi làm điều tương tự với bà ấy. Bà ấy nói tôi là toàn bộ cuộc đời bà và đây là cách thức đặc biệt của bà để thể hiện tình yêu của bà dành cho tôi. Nhưng giờ đây, mỗi khi tôi cố gắng thân cận với một người phụ nữ, tôi lại cảm thấy như thể đang phản bội mẹ mình.

Bí mật to lớn mà Doug chia sẻ với mẹ mình đã buộc chặt anh lại với bà ấy. Hành vi bệnh hoạn của bà ta đã khiến anh bối rối, nhưng thông điệp của bà ấy thì rõ ràng: bà là người phụ nữ duy nhất trong cuộc đời anh. Cái thông điệp này theo nhiều cách cũng gây ra sự hủy hoại như bản thân hành vi loạn luân vậy. Và kết quả, khi anh cố gắng tách ra khỏi mẹ mình và có những mối quan hệ người lớn với những người phụ nữ khác, cảm giác phản bội và tội lỗi trong anh đã gây tác hại khủng khiếp tới sự lành mạnh về cảm xúc và tình dục của anh.

Đậy nắp miệng núi lửa

Cách duy nhất mà nhiều nạn nhân có thể vượt qua được tổn thương bị gây ra bởi hành vi loạn luân khi còn nhỏ là thực hiện

sự che đậy về mặt tâm lý, đẩy những ký ức ấy vào sâu bên trong nhận thức có ý thức để chúng có thể sẽ không xuất hiện trong nhiều năm, hoặc là mãi mãi.

Các ký ức về loạn luân thường đột ngột tràn về bởi một vài sự kiện cụ thể trong cuộc sống. Các bệnh nhân của tôi thường có những ký ức bị kích thích bởi những điều như sự ra đời của một đứa trẻ, kết hôn, cái chết của một thành viên trong gia đình, nhìn thấy một điều gì đó liên quan đến loạn luân trên các phương tiện truyền thông, hay thậm chí là tái hiện lại một chấn thương trong một giấc mơ.

Việc những ký ức này hiện lên trong quá trình điều trị những vấn đề tâm lý khác cũng rất phổ biến, mặc dù nhiều nạn nhân vẫn không thừa nhận hành vi loạn luân nếu không nhận được sự thúc đẩy từ các chuyên gia điều trị tâm lý.

Ngay cả khi những ký ức này xuất hiện, nhiều nạn nhân vẫn hoảng loạn và cố gắng đẩy chúng về lại chỗ cũ bằng cách từ chối tin vào chúng.

Một trong những trải nghiệm xúc động, để lại ấn tượng sâu sắc nhất mà tôi từng có khi làm bác sĩ tâm lý là với Julie, 46 tuổi, tiến sĩ hóa sinh từng là thành viên của một trung tâm nghiên cứu lớn ở Los Angeles. Julie đến gặp tôi sau khi nghe tôi nói về

hành vi loạn luân trong một chương trình phát thanh của mình. Cô nói với tôi rằng cô từng bị lạm dụng bởi anh trai trong khoảng thời gian từ 8 đến 15 tuổi.

> Tôi từng có những tưởng tượng khủng khiếp về việc chết đi hoặc phát điên và bị đưa vào một trại tâm thần. Gần đây, tôi dành phần lớn thời gian nằm trên giường và trùm chăn kín đầu. Tôi không bao giờ rời khỏi nhà trừ những khi đi làm, và khi tới cơ quan, hầu như tôi cũng chẳng làm được gì ở đó. Mọi người thật sự lo lắng cho tôi. Tôi biết toàn bộ chuyện này liên quan đến anh trai tôi, nhưng tôi không thể nào nói về điều đó. Tôi cảm thấy như thể mình bị nhấn chìm trong đó vậy.

Juile rất mong manh, dường như đang trên bờ vực của một cơn suy sụp nghiêm trọng. Cô sẽ cười rũ rượi lúc này và khóc thút thít ngay sau đó. Cô hầu như không kiểm soát nổi những cảm xúc đang xâm chiếm mình.

> Anh trai tôi cưỡng hiếp tôi lần đầu tiên khi tôi tám tuổi. Hắn khi ấy mười bốn tuổi và rất khỏe. Sau đó hắn buộc tôi phải làm ba hay bốn lần mỗi tuần. Cơn đau khủng khiếp đến nỗi tôi gần như đã rời khỏi cơ thể mình. Hiện giờ tôi nhận ra hắn ta hơi bị thần kinh, bởi hắn từng trói tôi lại rồi tra tấn

tôi với dao, kéo, dao cạo râu, tua-vít, bất cứ thứ gì mà hắn có thể tìm thấy. Cách duy nhất để tôi có thể vượt qua được điều này là giả vờ rằng nó đang xảy ra với một ai đó khác.

Tôi hỏi Julie rằng cha mẹ của họ ở đâu khi những điều khủng khiếp ấy diễn ra.

Tôi không bao giờ kể với cha mẹ mình về bất cứ điều gì Tommy từng làm với tôi bởi hắn dọa rằng sẽ giết chết tôi nếu như tôi làm thế, và tôi hoàn toàn tin lời hắn. Cha tôi là một luật sư luôn dành đến mười sáu tiếng để làm việc một ngày kể cả vào những ngày cuối tuần, và mẹ tôi là một con nghiện. Chẳng có ai bảo vệ tôi cả. Trong vài giờ ít ỏi mà cha tôi ở nhà, ông sẽ muốn có được sự yên tĩnh, và ông muốn tôi chăm sóc mẹ. Toàn bộ tuổi thơ của tôi là cả một nỗi mơ hồ, chẳng có gì ngoại trừ những đớn đau.

Julie đã bị tổn thương nặng nề và sợ hãi việc điều trị, nhưng cô đã gom góp đủ dũng cảm để tham gia vào một nhóm nạn nhân loạn luân của tôi. Trong những tháng tiếp theo, cô đã rất cố gắng để hồi phục từ sự tra tấn tình dục của anh trai mình. Sức khỏe tinh thần của cô đã được cải thiện rõ rệt trong những tháng này, và cô không còn cảm thấy mình đang đi trên một sợi dây giữa cơn cuồng loạn và trầm cảm nữa. Dù vậy, bất kể sự

tiến bộ ở cô, bản năng của tôi nói với tôi vẫn có điều gì đó thiếu sót ở đây. Vẫn còn có điều gì đó thật tăm tối và bị ẩn giấu trong cô.

Vào một tối nọ cô tới buổi sinh hoạt nhóm trong tình trạng quẫn trí. Cô vừa nhớ lại một việc khiến cho cô khiếp sợ.

> Một vài đêm trước, tôi có được một ký ức rất rõ ràng về việc mẹ tôi buộc tôi phải quan hệ bằng miệng cho bà ấy. Tôi hẳn đã điên rồi. Có lẽ tôi cũng đã tưởng tượng ra toàn bộ mọi chuyện về anh trai mình. Điều ấy chẳng bao giờ có thể xảy ra với mẹ tôi cả. Chắc chắn, bà ấy lúc nào cũng phê thuốc, nhưng bà ấy không thể làm chuyện đó với tôi được. Tôi điên mất rồi, Susan ạ. Chị phải đưa tôi đi bệnh viện thôi.

Tôi nói: "Bạn thân mến, nếu bạn tưởng tượng tất thảy mọi chuyện về anh trai mình, vậy thì tại sao bạn lại có thể tiến bộ đến thế khi cố vượt qua chúng trong suốt thời gian qua?". Điều ấy khiến cô ấy cảm thấy có lý. Tôi tiếp tục: "Bạn biết đấy, những điều như thế này thường không hiện ra từ trí tưởng tượng của con người. Nếu như lúc này bạn nhớ ra chuyện về mẹ mình, thì đó là bởi bạn đã mạnh mẽ hơn so với trước đây - lúc này bạn đã sẵn sàng để đối mặt với nó".

Tôi bảo với Julie rằng tiềm thức của cô đã rất bảo vệ cô. Nếu như cô nhớ ra điều này hồi cô vẫn còn sợ hãi khi tôi mới gặp cô lần đầu tiên, thì hẳn cô sẽ hoàn toàn gục ngã. Nhưng, nhờ tham gia sinh hoạt nhóm, thế giới cảm xúc của cô đã trở nên vững vàng hơn. Tiềm thức của cô đã cho phép ký ức bị kìm nén bấy lâu nay hiện ra bởi cô đã sẵn sàng để đương đầu với nó.

Rất ít người nói về loạn luân mẹ - con gái, nhưng tôi đã điều trị cho ít nhất một chục trường hợp như vậy. Động lực dẫn đến điều này là một sự bóp méo kỳ cục của nhu cầu đối với sự dịu dàng, tiếp xúc thân thể, và tình cảm. Những người mẹ có thể thực hiện hành vi xâm hại như thế này đối với đứa con mà mình mang nặng đẻ đau thường là những người có tâm lý vô cùng bất ổn và thường mắc chứng loạn thần kinh.

Nỗ lực của Julie trong việc đè nén những ký ức của mình đã khiến cô gần như rơi vào sự suy sụp tinh thần. Mặc dù những kỷ niệm ấy có đau đớn và ám ảnh ra sao, thì sự xuất hiện của chúng cũng là chiếc chìa khóa dẫn đến sự hồi phục của Julie.

Cuộc sống hai mặt

Các nạn nhân của loạn luân thường trở thành những diễn viên nhí tài năng. Trong thế giới nội tâm của chúng, là vô số

khiếp sợ, hoang mang, buồn bã, cô đơn, và sự cô lập mà nhiều trẻ đã phát triển nên một bản thể giả tạo nhằm đối phó với thế giới bên ngoài, để hành động như thể mọi việc vẫn ổn và bình thường. Tracy nói về bản thể "ngụy tạo" của mình với một cái nhìn sâu sắc:

> Tôi cảm thấy như thể tôi là hai con người trong một cơ thể. Trước mặt bạn bè, tôi rất thân thiện và dễ gần. Nhưng ngay khi tôi trở về nhà, tôi trở thành một kẻ hoàn toàn xa lánh xã hội. Tôi cứ rên rỉ khóc lóc không ngừng. Tôi ghét phải giao tiếp với người nhà bởi những khi ấy tôi luôn phải vờ rằng mọi chuyện vẫn ổn. Chị không biết việc phải đóng hai vai cùng một lúc khó khăn thế nào đâu. Đôi khi tôi cảm thấy như mình chẳng còn tí sức lực nào nữa.

Cả Dan nữa, cũng xứng đáng được nhận giải Oscar. Anh kể lại:

> Tôi cảm thấy thật tội lỗi về những gì mà cha tôi làm với tôi vào mỗi tối. Tôi cảm thấy mình chỉ như một món đồ; tôi căm ghét chính mình. Nhưng tôi lại đóng vai một kẻ hạnh phúc và không ai trong gia đình phát giác ra điều gì không ổn ở tôi cả. Rồi, tự nhiên, tôi không còn mơ nữa. Tôi cũng không khóc nữa. Tôi giả vờ như thể tôi là một đứa trẻ hạnh

phúc. Tôi là thằng hề của lớp học, và tôi là một người chơi đàn piano giỏi. Tôi thích được làm mọi người vui... làm bất cứ điều gì để khiến những người khác yêu quý tôi. Nhưng, bên trong, tôi đau lắm. Tôi âm thầm uống rượu kể từ khi tôi mười ba tuổi.

Bằng cách làm vui lòng những người khác, Dan mới có thể cảm thấy một chút cảm giác về sự chấp nhận và thành tựu. Nhưng bản thể bên trong anh lại đang vô cùng đau khổ, anh hầu như không cảm thấy hài lòng. Đấy là cái giá của việc sống với một lời nói dối.

Đối tác thầm lặng

Kẻ xâm hại và nạn nhân đã thực hiện xuất sắc phần việc của mình trong việc giữ bí mật của họ trong ngôi nhà. Nhưng bậc phụ huynh còn lại thì sao?

Khi tôi mới lần đầu làm việc với những người lớn mà từng bị xâm hại tình dục khi còn nhỏ, tôi nhận thấy rằng nhiều nạn nhân của sự loạn luân cha-con gái có vẻ như tức giận với người của mẹ họ hơn là với người cha. Nhiều nạn nhân tự hành hạ mình với câu hỏi thường không được giải đáp rằng mẹ của họ

biết được bao nhiều về chuyện loạn luân đó. Nhiều người tin rằng mẹ của họ hẳn phải biết một chút ít gì đó, bởi có những thời điểm các dấu hiệu của việc lạm dụng là quá rõ ràng. Những người khác thì tin rằng mẹ của mình đáng lý ra phải biết, đáng lý ra nên nhận thấy những thay đổi trong hành vi của con gái họ, đáng lý ra nên cảm nhận được có gì đó sai lầm, và đáng lý ra nên nắm bắt được điều gì đang diễn ra trong ngôi nhà.

Tracy, kể về việc người cha bán bảo hiểm của cô đã tiến từ việc nhìn cô cởi quần áo tới việc chạm vào vùng kín của cô với một thái độ lạnh lùng như khi đàm phán một vụ làm ăn, nhưng cô khóc suốt khi nói về mẹ mình:

> Tôi luôn có vẻ tức giận với mẹ tôi. Tôi có thể yêu bà và căm ghét bà cùng lúc. Đấy chính là người phụ nữ vẫn luôn thấy tôi bị trầm cảm, khóc nức nở trong phòng mình, và bà ấy chẳng nói một lời nào. Chị có tin được rằng có người mẹ bình thường nào lại không thấy được sự bất thường khi đứa con gái của mình khóc lóc suốt hay không? Tôi không thể nói ra với bà ấy về điều đang diễn ra, nhưng nếu như mà bà ấy hỏi... tôi cũng không biết nữa. Có lẽ là tôi cũng sẽ không

nói với bà ấy. Chúa ơi, tôi ước gì bà ấy có thể phát hiện ra những gì mà ông ấy đã làm với tôi.

Tracy thổ lộ một điều ước mà tôi đã nghe đến hàng ngàn lần từ các nạn nhân của các vụ loạn luân - rằng theo một cách nào đó, một ai đó, đặc biệt là người mẹ, có thể phát hiện ra vụ việc để các nạn nhân không phải trải qua nỗi đau khi phải kể về nó.

Tôi đồng ý với Tracy rằng mẹ cô vô cùng thiếu nhạy cảm trước sự bất hạnh của con gái mình, nhưng điều ấy không có nghĩa là mẹ Tracy biết được điều gì đang diễn ra.

Có ba kiểu người mẹ trong các gia đình loạn luân: người hoàn toàn không biết gì, người có thể biết, và người thực sự biết.

Có thật là một người mẹ sống trong một gia đình loạn luân mà lại không biết gì cả hay không? Nhiều giả thuyết đưa ra rằng điều này thật vô lý, mọi người mẹ ít nhiều cũng nên cảm nhận được chuyện loạn luân đang xảy ra trong gia đình. Tôi không đồng ý với quan điểm này. Tôi tin rằng có một số người mẹ thật sự không biết gì.

Loại người mẹ thứ hai là đối tác im lặng điển hình. Những người mẹ này là những kẻ đeo băng che mắt. Các manh mối về tội loạn luân có đó, nhưng bà lựa chọn phớt lờ chúng trong một nỗ lực sai lầm nhằm bảo vệ bản thân và gia đình của mình.

Loại người mẹ thứ ba đáng bị lên án hơn cả: những người mẹ mà nghe con mình kể về việc bị xâm hại nhưng lại chẳng làm gì hết. Khi điều này xảy ra, các nạn nhân đã bị phản bội đến hai lần.

Khi Liz 13 tuổi, cô đã cố gắng hết sức để kể với mẹ mình về việc quấy rối tình dục của cha dượng:

> Tôi thực sự cảm thấy bế tắc. Tôi nghĩ rằng nếu như tôi kể với mẹ thì ít nhất bà cũng sẽ nói chuyện với ông ta. Đúng là một trò đùa. Bà ấy bật khóc nức nở và nói rằng... Tôi sẽ chẳng bao giờ có thể quên được lời của bà ấy: "Tại sao con lại nói với mẹ điều này, con đang cố làm gì với mẹ thế này? Mẹ đã sống với cha dượng con suốt chín năm nay. Mẹ biết là ông ấy không thể làm việc như vậy được. Ông ấy là một mục sư. Mọi người đều kính trọng chúng ta. Con chắc là đang mơ đấy thôi. Tại sao con lại cố hủy hoại cuộc đời mẹ như thế? Chúa sẽ trừng phạt con". Tôi không thể tin nổi. Tôi đã phải rất quyết tâm mới dám nói ra với bà, nhưng bà ấy đã quay lưng lại với tôi. Cuối cùng tôi lại phải đi xoa dịu bà ấy.

Liz bắt đầu khóc. Tôi ôm lấy cô thật lâu trong khi cô giải phóng nỗi đau đớn và khổ sở về phản ứng quá-mức-điển hình của mẹ cô trước sự thật. Mẹ của Liz là một đối tác im lặng kinh

điển - thụ động, phụ thuộc, và ấu trĩ. Bà quá ám ảnh với việc tồn tại của chính mình và cả việc giữ cho gia đình được nguyên vẹn. Do đó, bà cần phải chối bỏ bất cứ điều gì có thể làm cho con thuyền gia đình bị chông chênh.

Chính bản thân nhiều bậc cha mẹ im lặng cũng từng là những đứa trẻ bị lạm dụng. Họ có lòng tự trọng rất thấp và có thể lặp lại cuộc đấu tranh của chính tuổi thơ mình. Họ thường trở nên bối rối trước bất kỳ một xung đột nào có thể đe dọa đến quá khứ bởi họ không muốn phải đối mặt với nỗi sợ hãi và sự lệ thuộc của mình. Và như thường lệ, Liz cuối cùng lại chịu tổn thương khi phải chăm lo tới cảm xúc của mẹ cô, dù cho chính Liz mới là người cần được giúp đỡ nhất.

Một số người mẹ khác lại thực sự đẩy con mình vào con đường loạn luân. Debra, một thành viên trong nhóm sinh hoạt của nạn nhân loạn luân cùng với Liz, kể một câu chuyện kinh hoàng:

> Mọi người thường nói với tôi rằng tôi thật xinh đẹp - tôi biết là đàn ông vẫn luôn ngắm nhìn tôi - nhưng cả đời mình tôi vẫn luôn nghĩ tôi là một loại sinh vật ngoài hành tinh. Tôi luôn cảm thấy thật nhơ bẩn, chị biết đấy, thật kinh tởm. Những gì mà cha tôi làm với tôi đã đủ tệ rồi, nhưng mẹ tôi

mới là người khiến tôi đau đớn. Bà ấy chính là má mì. Bà ấy sắp xếp thời gian và địa điểm, và đôi khi bà ấy còn giữ đầu tôi trên đùi bà trong lúc ông ta làm chuyện đó. Tôi luôn cầu xin bà đừng bắt ép tôi, nhưng bà ấy lại nói rằng: "Con yêu, mẹ xin con, hãy làm điều đó vì mẹ. Mẹ không đủ cho ông ấy, và nếu con không cho ông ấy những gì ông ấy muốn, ông ấy sẽ đi kiếm người đàn bà khác. Rồi chúng ta sẽ phải ra đường mà sống". Tôi cố gắng để hiểu tại sao mẹ tôi lại làm như vậy, nhưng bản thân tôi cũng có hai đứa con và tôi nghĩ đó là điều không thể tưởng tượng nổi nhất mà một người mẹ có thể làm ra.

Nhiều nhà tâm lý học tin rằng những đối tác thầm lặng đã chuyển giao vai trò làm vợ/làm mẹ của mình sang con gái họ. Điều này hoàn toàn đúng với trường hợp của mẹ Debra, mặc dù việc chuyển giao được thực hiện công khai như vậy là hoàn toàn bất thường.

Nhưng theo kinh nghiệm của tôi, hầu hết những đối tác thầm lặng không chuyển giao vai trò của họ nhiều như từ bỏ quyền lực của bản thân. Họ thường không buộc con gái mình phải thay thế họ, nhưng họ cho phép bản thân và con gái mình chịu chi phối bởi kẻ xâm hại. Nỗi sợ hãi và nhu cầu phụ thuộc

của họ tỏ ra mạnh mẽ hơn cả bản năng làm mẹ của họ, khiến cho con gái của họ không được bảo vệ.

Di chứng của nạn loạn luân

Mọi người lớn từng bị lạm dụng khi còn nhỏ mang theo từ tuổi thơ của mình cảm xúc của việc không thể thích nghi với xã hội, vô giá trị, và thật sự tồi tệ. Bất kể bên ngoài cuộc đời của họ có ra sao, tất cả các nạn nhân trưởng thành của tội loạn luân đều có chung những cảm giác bi thương, với ba chữ D của tội loạn luân: Dơ bẩn, Đau đớn, và Đơn độc. Cuộc đời của Connie bị bóp méo thảm hại bởi ba chữ D này. Như lời cô miêu tả:

> Tôi từng cảm thấy rằng tôi đi tới trường với một dòng chữ trên trán mình "nạn nhân của tội loạn luân". Tôi vẫn nghĩ rất nhiều về những lúc người ta có thể nhìn thấu được tôi và thấy rằng tôi đáng kinh tởm ra sao. Tôi chẳng giống ai hết cả. Tôi không được bình thường.

Sau nhiều năm, những nạn nhân khác miêu tả bản thân mình như là "người Voi", "sinh vật ngoài vũ trụ", "một kẻ trốn thoát khỏi nông trại vui nhộn" và "thấp hèn hơn cả tầng lớp cặn bã nhất trên trái đất".

Loạn luân giống như một dạng ung thư tâm lý. Nó không có giai đoạn cuối, nhưng sự điều trị là cần thiết và đôi khi đầy đau đớn. Connie đã không điều trị trong suốt hai mươi năm. Điều đó gây ra những hệ quả khủng khiếp cho cuộc đời cô, đặc biệt là với những mối quan hệ.

"Tôi không biết một mối quan hệ yêu đương có cảm giác ra sao"

Cảm giác chán ghét bản thân của Connie dẫn cô tới hàng loạt những mối quan hệ tự hạ thấp mình với đàn ông. Bởi vì mối quan hệ đầu tiên của cô với một người đàn ông (cha cô) liên quan tới sự phản bội và lạm dụng, tình yêu và sự ngược đãi đã gắn chặt trong tâm trí cô. Khi là một người lớn, cô bị hấp dẫn bởi những người đàn ông có thể cho phép cô tái diễn lại kịch bản quen thuộc này. Một mối quan hệ lành mạnh, một mối quan hệ của sự quan tâm chăm sóc và tôn trọng, có cảm giác thật không bình thường, không phù hợp với quan điểm của cô về bản thân mình.

Hầu hết các nạn nhân của nạn loạn luân đều có một thời gian đặc biệt khó khăn với các mối quan hệ yêu đương khi trưởng thành. Nếu một nạn nhân tình cờ tìm thấy một mối quan

hệ yêu đương, thì những bóng ma trong quá khứ sẽ tiếp tục làm vấy bẩn nó - thường là trong khía cạnh tình dục.

Sự tước đoạt về tình dục

Chấn thương tâm lý bởi loạn luân của Tracy ảnh hưởng nặng nề tới cuộc hôn nhân của cô với một người đàn ông tử tế và luôn quan tâm cô. Cô kể với tôi:

> Cuộc hôn nhân của tôi với David đang đổ vỡ. Anh ấy là một người tuyệt vời, nhưng anh ấy còn có thể chịu đựng được bao lâu nữa đây? Chuyện quan hệ diễn ra rất tệ. Nó vẫn luôn là vậy. Tôi thậm chí còn không muốn trải qua điều ấy nữa. Tôi ghét anh ấy chạm vào tôi. Tôi ước gì trên đời này không có thứ gọi là tình dục.

Việc một nạn nhân cảm thấy sợ hãi khi nghĩ về việc làm tình là điều khá bình thường. Đó là một phản ứng rất bình thường trong loạn luân. Tình dục trở thành một sự gợi nhắc không thể xóa bỏ về nỗi đau và sự phản bội. Những điều này sẽ lặp đi lặp lại trong đầu cô ấy: "Tình dục thật bẩn thỉu, tình dục thật tồi tệ... Tôi đã làm những điều khủng khiếp khi tôi còn

nhỏ... nếu như tôi làm những việc kinh khủng ấy vào lúc này, tôi sẽ lại cảm thấy mình là một kẻ tồi tệ”.

Nhiều nạn nhân nói về việc không thể quan hệ tình dục mà không nhớ đến những chuyện trong quá khứ. Họ cố gắng thân mật với người mà họ quan tâm, nhưng trong tâm trí họ, họ đang sống lại những chấn thương loạn luân ban đầu. Trong suốt thời điểm quan hệ, những người lớn từng là nạn nhân này thường nhìn hay nghe thấy kẻ xâm hại trong căn phòng. Những sự gợi nhớ này mang lại toàn bộ những cảm xúc tiêu cực về bản thân họ, và hứng thú tình dục của họ tắt ngấm như một ngọn lửa bị tạt nước.

Những nạn nhân của loạn luân khác, như Connie, sử dụng hoạt động tình dục theo những cách phỉ báng bản thân bởi họ lớn lên với niềm tin rằng làm tình là thứ duy nhất mà họ có thể làm tốt. Mặc dù họ có thể sẽ ngủ với hàng trăm người đàn ông chỉ để đổi lấy một chút tình cảm, họ vẫn cảm thấy chán ghét tình dục.

“Tại sao những cảm giác tốt đẹp lại khiến tôi thấy tồi tệ?”

Một nạn nhân khi trưởng thành trở nên nhạy cảm về tình dục và có khoái cảm (và nhiều người đều vậy) có thể sẽ vẫn cảm thấy tội lỗi về cảm xúc tình dục của mình, khiến cho họ khó hoặc thậm chí là không thể tận hưởng nó. Tội lỗi có thể khiến những cảm giác tốt đẹp trở nên tồi tệ.

Trái ngược với Tracy, Liz rất nhạy cảm về tình dục, nhưng những bóng ma của quá khứ không hề giảm đi sự ám ảnh:

> Tôi có rất nhiều lần cực khoái. Tôi thích làm tình. Nhưng mọi việc trở nên tồi tệ sau đó. Tôi thấy thật tuyệt vọng. Khi chuyện đó qua đi, tôi không muốn được ôm hay bị chạm vào... Tôi chỉ muốn người đàn ông ấy tránh xa tôi ra. Anh ấy sẽ không hiểu được vì sao tôi như thế. Có đôi lần khi chuyện ấy thật sự tuyệt vời, tôi tưởng rằng sẽ tự vẫn sau đó.

Mặc dù Liz có đạt được khoái cảm tình dục, cô vẫn có những cảm xúc chán ghét bản thân mạnh mẽ. Như một hệ quả, cô cần phải chuộc tội cho sự khoái lạc này bằng cách trừng phạt bản thân, thậm chí là tới mức hình dung đến việc tự sát. Dường như với những cảm giác và tưởng tượng hạ nhục bản thân này, theo một cách nào đó, cô có thể vớt vát cho những khoái cảm tình dục đầy "tội lỗi" và "đáng hổ thẹn" của mình.

“Tôi không thể biết trừng phạt bản thân mình bao nhiêu là đủ”

Ở chương trước chúng ta đã thấy các nạn nhân của nạn bạo hành hướng nỗi đau và sự căm giận của mình vào chính bản thân họ - hay trong một số trường hợp là vào những người khác. Các nạn nhân của nạn loạn luân cũng có khuynh hướng đi theo cùng con đường ấy, giải thoát sự phẫn nộ bị kìm nén và nỗi đau khổ chưa được giải quyết của mình theo nhiều cách thức khác nhau.

Trầm cảm là một sự bộc lộ cực kỳ phổ biến của những xung đột loạn luân bị kìm nén. Nó có thể tồn tại dưới dạng một cảm giác chung chung về nỗi buồn cho tới mức gần như hoàn toàn tê liệt về mặt cảm xúc.

Một số lượng không đáng kể các nạn nhân của loạn luân, đặc biệt là phụ nữ, cho phép mình trở nên béo phì khi trưởng thành. Cân nặng đóng hai vai trò quan trọng đối với các nạn nhân này: (1) họ hình dung rằng điều ấy sẽ khiến đàn ông tránh xa họ, và (2) thân hình quá khổ sẽ giúp tạo nên một ảo tưởng về sức mạnh và uy quyền. Nhiều nạn nhân tỏ ra sợ hãi khi họ bắt

đầu giảm cân bởi điều đó lại một lần nữa khiến cho họ cảm thấy mình bất lực và yếu đuối.

Các cơn đau đầu thường xuyên cũng rất phổ biến đối với các nạn nhân. Những cơn đau đầu ấy không chỉ là biểu thị của cơ thể về sự căm giận và lo lắng bị dồn nén mà nó còn là một hình thức của sự tự trừng phạt bản thân nữa.

Nhiều nạn nhân của nạn loạn luân đánh mất mình bằng việc lạm dụng rượu và ma túy. Điều này tạm thời làm suy yếu những cảm xúc của họ về sự mất mát và trống rỗng. Tuy nhiên, việc trì hoãn đối mặt với vấn đề chỉ càng kéo dài thêm sự đau khổ của nạn nhân.

Rất nhiều nạn nhân của nạn loạn luân tìm kiếm sự trừng phạt từ thế giới bên ngoài. Họ phá hỏng các mối quan hệ, tìm kiếm sự trừng phạt từ những người mà họ yêu thương. Họ phá hỏng công việc của mình, tìm kiếm sự trừng phạt từ các đồng nghiệp và cấp trên. Một số người phạm vào các tội hình sự, tìm kiếm sự trừng phạt từ xã hội. Những người khác trở thành đĩ điếm, tìm kiếm sự trừng phạt từ những kẻ ma cô, khách làng chơi - hay thậm chí là từ cả Chúa.

“Lần này mọi chuyện sẽ tốt hơn”

Có một nghịch lý khó hiểu trong thực tế, chính là bất kể cuộc đời của mình có đau đớn ra sao, rất nhiều những nạn nhân của nạn loạn luân vẫn tiếp tục gắn bó với bậc cha mẹ độc hại. Nỗi đau đến từ những bậc cha mẹ ấy, nhưng các nạn nhân vẫn tìm đến họ nhằm làm dịu bớt nó đi. Các nạn nhân rất khó để có thể từ bỏ những ảo tưởng về một gia đình hạnh phúc.

Một trong những di chứng mạnh mẽ nhất của nạn loạn luân là họ sẽ không bao giờ kết thúc sự tìm kiếm chiếc chìa khóa thần kỳ giúp mở ra chiếc rương kho báu tình yêu và chấp thuận của cha mẹ. Sự tìm kiếm này giống như là một bãi cát lún, nuốt trọn nạn nhân trong một giấc mơ không tưởng, ngăn cản họ trong việc tiếp tục với cuộc sống của mình.

Liz tóm tắt lại:

> Tôi vẫn nghĩ rằng vào một ngày nào đó họ sẽ xuất hiện và nói: "Chúng ta nghĩ rằng con thật tuyệt vời và chúng ta yêu con vì con vẫn luôn là con". Dù tôi biết rằng cha dượng tôi là một kẻ lạm dụng tình dục trẻ em, và mặc dù tôi biết rằng mẹ tôi chọn ông ta thay vì tôi... nó giống như là việc tôi cần họ tha thứ cho tôi vậy.

Người bình thường nhất trong gia đình

Nhiều người đã sốc khi tôi nói rằng các nạn nhân của loạn luân mà tôi làm việc cùng thường là những thành viên lành mạnh nhất trong gia đình. Rốt cuộc, các nạn nhân này thường có những triệu chứng như - tự buộc tội bản thân, trầm cảm, các hành vi tự hủy hoại, gặp vấn đề về tình dục, cố gắng tự tử, lạm dụng các chất kích thích - trong khi những thành viên còn lại của gia đình thường có vẻ khỏe mạnh.

Nhưng đối lập với điều này, nạn nhân thường là người có cái nhìn sáng tỏ nhất về sự thật. Cô ấy thường bị buộc phải hi sinh bản thân để che đậy sự điên rồ và căng thẳng trong hệ thống gia đình. Cô ấy là người phải mang bí mật của gia đình trong suốt cả cuộc đời mình. Cô ấy sống với những nỗi đau tinh thần to lớn nhằm bảo vệ câu chuyện hoang đường về một gia đình êm ấm. Với toàn bộ những đau đớn và xung đột này, nạn nhân thường là người đầu tiên tìm đến sự giúp đỡ trong khi cha mẹ cô sẽ gần như luôn từ chối buông tha và luôn bảo vệ lớp phòng vệ của mình. Họ từ chối đối mặt với thực tại.

Bằng việc trị liệu, hầu hết các nạn nhân đều có thể lấy lại phẩm giá và sức mạnh của mình. Nhận ra một vấn đề và tìm kiếm sự giúp đỡ không chỉ là dấu hiệu của sự lành mạnh mà còn là cả sự dũng cảm nữa.

CHƯƠNG 8

TẠI SAO CÁC BẬC CHA MẸ LẠI HÀNH XỬ NHƯ VẬY?

Hệ thống gia đình

Ai trong chúng ta cũng đều phải dấn thân vào thử thách mang tên gia đình. Trong những năm gần đây, chúng ta đã nhận thức được rằng "gia đình" là thứ gì đó cao siêu hơn là một tập hợp những người có cùng huyết thống. Nó là một hệ thống, một nhóm những người dây mơ rễ má với nhau, mỗi người đều có ảnh hưởng lên người khác một cách sâu sắc và thường theo những cách tinh vi nhất. Nó là một mạng lưới chằng chịt của tình thương, đố kị, tự ái, lo sợ, vui vẻ, và tội lỗi - những đợt thủy triều lên xuống của tình cảm con người. Những cảm xúc này như những bọt nước nổi lên từ đại dương mênh mông tăm tối của thái độ, nhận thức và quan hệ trong gia đình. Và giống như biển cả, những vận động nội tại của hệ thống gia đình ít

được thể hiện lên trên bề mặt. Bạn càng lặn sâu, bạn càng khám phá được nhiều thứ hơn.

Hệ thống gia đình đã thiết lập nên toàn bộ thực tại của bạn khi bạn còn bé. Bạn đã có những quyết định khi còn là một đứa trẻ, về cách bạn tương tác với những người khác, quyết định đó dựa trên thế giới quan mà hệ thống gia đình đã dạy bạn. Nếu bạn có những người cha mẹ độc hại, bạn có thể sẽ đưa ra những lựa chọn như kiểu: "*Mình chả tin được ai cả*", "*Mình chả đáng quan tâm*", "*Mình chả là cái gì cả.*" Những quyết định đó sẽ tự làm bạn gục ngã và chúng cần phải được thay đổi. Bạn có thể thay đổi những quyết định ban đầu đó cũng như hoàn cảnh sống của bạn, nhưng đầu tiên bạn phải hiểu rõ được hệ thống gia đình đã ảnh hưởng to lớn như thế nào đến cảm xúc, cách sống và niềm tin của bản thân.

Hãy nhớ rằng cha mẹ bạn cũng có phụ huynh. Một hệ thống gia đình độc hại giống như một vụ tai nạn liên hoàn vậy, hậu quả của nó kéo dài từ đời này sang đời khác. Hệ thống này không phải do cha mẹ bạn tạo lập nên, nó là kết quả của những tình cảm, luật lệ, cách đối xử, và niềm tin được tích lũy từ nhiều đời tổ tông của bạn.

Niềm tin: Chân lý duy nhất

Nếu bạn muốn bắt đầu thoát khỏi màn sương mù dày đặc và hỗn loạn của hệ thống gia đình độc hại, điều bạn cần làm đầu tiên đó là nhìn vào hệ thống niềm tin của gia tộc, đặc biệt những niềm tin quyết định cách cha mẹ đối xử với con cái và con cái phải sống như thế nào cho phải phép. Có gia đình sẽ tin rằng cảm xúc của con trẻ rất quan trọng, trong khi một gia đình khác đối xử với thế hệ sau như những công dân hạng hai. Những niềm tin quyết định cách chúng ta nhìn nhận, tư duy và đánh giá. Ảnh hưởng của chúng lớn khủng khiếp. Chúng phân định ranh giới đúng sai và thiện ác. Chúng định nghĩa những mối quan hệ, giá trị đạo đức, học thức, tính dục, sự lựa chọn nghề nghiệp, chuẩn mực sống và tiền bạc. Chúng đúc ra chiếc khung hành vi gia đình.

Những bậc phụ huynh trưởng thành và có tâm sẽ tin tưởng rằng việc quan tâm đến cảm xúc và nhu cầu của các thành viên trong gia đình là việc hết sức quan trọng. Họ sẽ cho đứa trẻ nền tảng căn bản để phát triển và tự lập trong tương lai. Niềm tin đó có thể là: “Những đứa trẻ có đầy đủ quyền để nói không”; “Cố ý làm tổn thương con trẻ là không đúng”; hay “Những đứa trẻ có thể thoải mái phạm sai lầm”.

Những niềm tin độc hại của cha mẹ đối với con trẻ thường có chung nguồn gốc chính từ sự ích kỉ chỉ muốn phục vụ bản thân. Họ tin những thứ đại loại như: "Trẻ con phải nghe lời người lớn, cấm cãi"; "Trẻ con có hai lựa chọn: làm theo ba mẹ hoặc phạm sai lầm"; hay "Trẻ con chỉ để ngắm thôi chứ không phải để lắng nghe". Những niềm tin này là mảnh đất dữ ươm mầm những bậc cha mẹ độc hại trong tương lai.

Những bậc cha mẹ độc hại luôn tìm lí do để chống lại bất cứ điều gì đi ngược lại với niềm tin của họ. Thay vì thay đổi, họ chọn cách tạo ra một thực tại méo mó và sống chung với nó. Đa số con trẻ không đủ suy nghĩ sâu sắc để nhận ra cái thực tại méo mó đó. Khi những đứa trẻ lớn lên chúng đem cái thực tại sai lầm chưa được điều chỉnh đó bước vào tuổi trưởng thành.

Có hai loại niềm tin: Thành văn và bất thành văn. Loại niềm tin thành văn được thể hiện hay truyền đạt một cách trực tiếp. Chúng luôn thể hiện rõ ràng và mọi người đều nghe được. Loại này thường được thể hiện dưới lớp vỏ của những lời khuyên, dễ thấy trong những từ "nên", "phải", "đáng lẽ".

Những niềm tin dưới dạng công khai này cho chúng ta một ý tưởng nào đó để chiến đấu với chúng khi chúng ta trưởng thành. Mặc dù những niềm tin đã trở thành một phần của

chúng ta, nhưng một khi chúng nắm rõ được bản chất của chúng thì ta vẫn có thể suy nghiệm về chúng, và có thể dần dần vứt bỏ chúng để dung nạp những niềm tin phù hợp với cuộc sống hiện tại hơn.

Ví dụ như, cái nhìn ác cảm của cha mẹ về ly hôn có thể làm cô con gái níu kéo một cuộc hôn nhân không có tình yêu. Nhưng rồi niềm tin đó bị thách thức. Người con gái tự hỏi “Ly hôn có gì sai?”, cô bắt đầu tìm cách trả lời cho câu hỏi đó và dần thoát khỏi niềm tin của cha mẹ.

Thật không dễ để có thể chối bỏ một thứ gì đó không hình không tướng. Những niềm tin bất thành văn chi phối nhận định của chúng ta về rất nhiều mặt trong cuộc sống. Chúng tồn tại dưới bề mặt của nhận thức. Cách mà cha bạn đối xử với mẹ bạn hay cách họ đối xử với bạn, chúng ta học những điều quan trọng từ hành vi của cha mẹ.

Hiếm khi thấy gia đình nào ngồi ăn cơm và nói những chuyện như: “Phụ nữ chỉ đáng xếp sau”; “Con cái phải hy sinh vì cha mẹ”; “Con nít đẻ ra đã hư rồi”; “Con cái phải quyết nhường nhịn để cung phụng cha mẹ”. Cho dù gia đình đó biết họ có những niềm tin này, nhưng chẳng ai công nhận điều đó cả. Những niềm tin tiêu cực bất thành văn này được vận hành

trong gia đình sẽ ảnh hưởng khủng khiếp đến cuộc sống của những đứa trẻ.

Micheal có một người mẹ luôn dọa rằng bà ta sẽ "tăng xông" nếu cậu chuyển ra ở riêng, câu chuyện của cậu cho ta thấy những niềm tin bất thành văn của các bậc phụ huynh:

> Nhiều năm liền tôi bị ám ảnh với suy nghĩ mình là một đứa con bất hiếu khi lập gia đình và chuyển đến California. Tôi luôn giữ suy nghĩ rằng nếu anh không đặt cha mẹ lên trên tất cả thì anh là một đứa con hư hỏng. Cha mẹ tôi không dạy tôi điều đó nhưng tôi đã tiếp thu thông điệp đó một cách thật rõ ràng. Tôi chưa từng dám đứng ra bênh vực vợ dù ba mẹ tôi có đối xử tệ với cô ấy như thế nào. Tôi luôn tin rằng con cái phải tin bất cứ lời nào ba mẹ nói. Và tôi luôn phải xin thứ lỗi với ba mẹ mỗi khi mắc sai lầm. Trong mắt họ tôi là một thằng bé ngu ngốc.

Hành vi của cha mẹ Micheal đã truyền tải một thông điệp: họ là những người duy nhất đúng và họ phải được đặt hàng đầu. Họ không dùng lời nói nhưng họ tiêm nhiễm vào suy nghĩ của Micheal rằng cảm xúc của họ là thứ duy nhất quan trọng. Micheal chỉ tồn tại để làm họ vui. Điều đó đã suýt bóp chết Micheal và cuộc hôn nhân của anh ấy. Nếu Micheal không đến

phòng khám tâm lý, có lẽ anh ấy sẽ đem những niềm tin bất thành văn đó và áp dụng lên con cái của chính mình. Anh ấy đã nhận ra sai lầm trong những niềm tin đó và có sự phản đối với chúng. Cha mẹ của Micheal giống như những cha mẹ độc hại khác, luôn dùng hình phạt và sự vô tâm để dành lại quyền kiểm soát cuộc đời anh. Dù sao, việc nhận ra và hiểu rõ mối quan hệ của mình với cha mẹ, anh đã may mắn không dẫm phải vết xe đổ đó.

"Phụ nữ không thể sống mà không có đàn ông che chở cho họ"

Kim có một người cha với tính khí thất thường luôn kiểm soát cô bằng tâm trạng và tiền bạc của ông ấy, Kim cũng đã nhận ra những niềm tin bất thành văn từ cha mẹ. Cô đã diễn tả như sau:

> Cha và mẹ tôi đã có một cuộc hôn nhân như địa ngục. Mẹ sợ cha như sợ cọp, và có thể là ông đã từng động tay chân với bà nhưng tôi chưa bao giờ nhìn thấy. Mẹ tôi thường ngồi lên giường và khóc, mỗi khi tôi đến an ủi bà, bà lại kể cho tôi nghe cuộc hôn nhân này làm bà đau khổ thế nào. Tôi hỏi tại sao bà không bỏ ông ấy, mẹ tôi luôn đáp: "Con muốn mẹ làm

gì? Mẹ chẳng có nghề nghiệp gì cả, mày muốn mẹ bỏ hết mọi thứ sao? Rồi chúng mày ra đường sống à?”.

Một cách vô tình, mẹ Kim đã củng cố thứ niềm tin không lời mà trước đó cô đã học được từ cha cô, phụ nữ sẽ thật sự rất vô dụng khi không có đàn ông, và chính điều đó làm cho cô phụ thuộc vào người cha đầy quyền lực của cô hơn, làm cô mất đi phẩm hạnh và cơ hội để có một mối quan hệ lành mạnh.

Trên đời có bao nhiêu bậc cha mẹ thì có bấy nhiêu hệ ý thức. Những hệ ý thức này là bộ khung xương hình thành cách chúng ta suy nghiệm và nhìn nhận thế giới. Cảm xúc và hành vi của chúng ta là lớp da bọc bên ngoài, chính bộ xương đã tạo ra hình dạng của lớp da. Những tư tưởng méo mó từ cha mẹ làm cho cảm xúc và hành vi của chúng ta sai lệch như những bộ xương không hoàn chỉnh đó.

Những luật thành văn và bất thành văn

Từ hệ thống niềm tin của cha mẹ sinh ra những luật lệ của phụ huynh. Hệ thống niềm tin càng nhiều thì luật lệ càng dài ra. Luật lệ chính là biểu hiện của niềm tin. Chúng là những kẻ hành

pháp, đơn giản nhất thể hiện ở những từ “Phải” và “Không được”.

Chẳng hạn trong một gia đình có truyền thống chỉ được kết hôn với người cùng tôn giáo, niềm tin đó sẽ sinh ra những quy luật như sau: “Không được yêu kẻ ngoại đạo”; “Chỉ được yêu những chàng trai quen ở nhà thờ”; “Không bao giờ đồng tình với những đứa bạn yêu kẻ ngoại đạo”.

Cũng như với niềm tin, luật lệ cũng phân ra thành văn và bất thành văn. Những luật lệ thành văn tuy có phần độc đoán nhưng chúng rất rõ ràng, chẳng hạn: “Phải ăn cơm ở nhà vào dịp Giáng Sinh”, “Không được cãi lại lời cha mẹ”... Và bởi những lời lẽ này rất rõ ràng nên con người ta có thể xét lại khi trưởng thành.

Nhưng những luật lệ gia đình đó giống như những hồn ma điều khiển rối. Chúng đứng sau giật dây và những con rối vô tri sẽ làm theo. Chúng hoàn toàn vô hình, những hồn ma vô hình tồn tại dưới tầng bậc nhận thức, những luật lệ như: “Con không được giỏi hơn cha”, “Con không được hạnh phúc hơn mẹ”, “Mày không được tự quyết đời mày”, “Mày lúc nào cũng phải dựa dẫm vào tao”, hoặc “Con tuyệt đối không được rời xa bố mẹ”.

Lee là một huấn luyện viên tennis và có một người mẹ luôn phục vụ cô quá mức cần thiết, cô đã phải sống với những luật lệ bất thành văn nguy hiểm ấy. Và mẹ của cô củng cố luật lệ này mỗi khi bà giúp đỡ cô. Bà sẵn sàng chở cô đến San Francisco, giúp Lee dọn dẹp căn hộ, đem thức ăn đến với niềm tin vô thức của bà đó là: "Nếu con gái mình không thể tự chăm sóc bản thân thì nó sẽ luôn cần mình". Niềm tin này chuyển hóa thành một luật lệ "Con không được tự chủ". Dĩ nhiên bà chẳng bao giờ nói ra những lời đó, mà nếu hỏi bà thì bà sẽ chối bỏ chúng, không bao giờ thừa nhận những việc bà làm nhằm mục đích biến con gái mình trở nên vô dụng. Nhưng hành vi của bà đã rủ rỉ vào tai của Lee rằng: Nếu muốn bà vui thì hãy phụ thuộc vào bà.

Cha của Kim cũng giống như vậy, đặt ra những quy luật bất thành văn để kiểm soát cuộc đời con gái. Lúc nào cô cũng nghĩ cô luôn chọn sai người yêu, và chỉ cần cô quay về cầu xin sự giải cứu từ cha và cha cô chấp nhận, thì cô đã thầm tuân theo một điều luật: "Đừng trưởng thành, hãy luôn là cô con gái bé bỏng của cha".

Những luật bất thành văn sẽ đeo bám suốt cuộc sống của chúng ta. Để thay đổi, ta phải thấu hiểu mong muốn của chính mình.

Tuân theo

Nếu niềm tin là bộ xương, luật lệ là phần máu thịt thì sự tuân theo mù quáng chính là phần cơ bắp vận hành cơ thể.

Chúng ta đều mù quáng tuân theo những luật lệ gia đình bởi trái luật tức là phản bội gia đình. Sự trung thành với đất nước, với đảng phái hay tôn giáo thật mờ nhạt khi đem so sánh với sự tôn thờ gia đình. Trong chúng ta, ai cũng có lòng trung thành đó. Chúng làm chúng ta cảm thấy mù quáng với ý thức hệ, với cha mẹ chúng ta và niềm tin của họ. Nó khiến chúng ta trung thành với những "lễ giáo, gia quy" có sẵn. Nếu những luật lệ đó hợp lí, chúng sẽ cho đứa trẻ một bộ khung đạo đức và chuẩn mực để phát triển.

Nhưng trong những gia đình có những cha mẹ độc hại, những luật lệ thường dựa trên nhận thức méo mó về vai trò của mỗi thành viên trong gia đình. Mù quáng tuân theo dẫn đến những hành vi tự hủy hoại và tự đánh gục bản thân.

Kate đã từng bị đánh đập bởi cha mình, cô là dẫn chứng cho thấy để thoát khỏi vòng xoáy của sự tuân phục mù quáng khó như thế nào:

> Tôi thực sự nghĩ tôi muốn được sống tốt. Tôi không muốn bản thân chìm vào trầm cảm. Tôi không muốn làm rối tung các mối quan hệ. Tôi không muốn sống như hiện tại. Nhưng mỗi lần tôi cố làm những điều tích cực, tôi lại làm hỏng mọi thứ. Tôi sợ phải từ bỏ nỗi đau. Nó quá quen thuộc với tôi, giống như đó là cảm giác mà tôi đang phải chịu.

Cô ấy tuân theo lời người cha vũ phu của mình: "Mày phải chấp nhận mày là một đứa trẻ hư đốn", "Mày không được hưởng hạnh phúc"; "Ráng mà chịu khổ đi". Mỗi khi cô muốn cãi lại những thứ luật này, sự trung thành đối với ý thức hệ của gia đình trỗi dậy mạnh mẽ hơn những gì cô muốn. Cô phải tuân theo, bởi sự khuất phục đem đến cho cô cảm giác thân thuộc, tuy đau đớn nhưng dễ chịu.

Trường hợp của Glenn cũng vậy, anh ấy đã thể hiện sự trung thành với gia đình bằng việc nhận người cha sáng say chiều xỉn của anh vào công ty và đưa số tiền anh cần để trang trải cuộc sống cho mẹ. Anh tin rằng cha mẹ của anh sẽ khốn đốn nếu anh không ra tay giúp đỡ. Luật của gia đình anh đó là: "Phải lo cho người thân bằng bất cứ giá nào". Anh đã đem luật đó vào gia đình nhỏ của anh. Anh đã luôn tuân theo luật và

gồng mình để cứu lấy người cha, người mẹ và người vợ nghiện rượu của mình.

Glenn đã cố chống lại sự tuân phục mù quáng đó nhưng anh dường như không có khả năng giải thoát bản thân.

> Họ chả quan tâm đến tôi khi tôi còn nhỏ, vậy mà tôi phải chăm sóc họ khi tôi khôn lớn. Điều đó thật đau lòng. Tôi có làm bao nhiêu cho họ đi nữa cũng không thay đổi được họ. Tôi chán ghét điều đó nhưng tôi chẳng biết cách nào để thoát ra cả.

Cạm bẫy của sự phục tùng

Loại "nghe lời" tôi nói ở đây không phải quyết định đưa ra từ suy nghĩ tự do; nó không phải là sản phẩm của ý thức. Jody, cô là bạn nhậu của cha mình khi chỉ mới 10 tuổi, cô đã bỏ ngang cuộc điều trị tâm lý bởi cô cảm thấy có gì đó đang thách thức niềm tin rằng cô là một đứa hư hỏng. Cô cảm thấy đã vi phạm những luật lệ: "Đừng nói thật làm gì"; "Đừng lớn lên và bỏ cha ở lại"; và "Đừng có mối quan hệ lành mạnh với ai cả". Những người như chúng ta sẽ luôn nhận ra luật lệ "đừng có quan hệ lành mạnh" thật quá lố bịch và chẳng nên tuân theo chúng. Thật

đáng buồn, câu trả lời là tất cả những đứa trẻ có cha mẹ độc hại đều sẽ tuân theo. Những luật lệ đó đều là những điều luật vô thức. Chẳng ai muốn có những mối quan hệ độc hại cả, nhưng điều đó không thể ngăn hàng triệu người lún vào vũng bùn đó hết lần này đến lần khác.

Khi tôi yêu cầu cầu Jody suy nghiệm về ý thức hệ gia đình của cô, tác động của những luật lệ lên đời sống của cô, sự lo âu đã làm cô phải từ bỏ trị liệu. Điều đó giống như cô ấy nói rằng: "Nhu cầu phục tùng cha tôi quan trọng hơn nhu cầu chữa lành của tôi".

Thậm chí khi cha mẹ đã qua đời, những đứa con vẫn tôn thờ ý thức hệ của gia đình. Eli, người đàn ông giàu có sống cuộc sống như vương giả, sau nhiều tháng trị liệu anh đã nhận ra người cha quá cố vẫn còn kiểm soát anh từ dưới mồ:

> Tôi quá sốc khi nhận ra nỗi sợ và cảm giác tội lỗi là những thứ trỗi dậy khi tôi cố làm gì đó cho bản thân, đó là cách để tôi làm hài lòng cha tôi. Tôi làm rất tốt. Tôi đã giữ cho thế giới không sụp đổ xung quanh tôi. Nhưng những lời của cha vẫn còn vang vọng nói rằng sự thành công của tôi có ngày sẽ đi đến dấu chấm hết, mỗi người phụ nữ tôi hẹn hò có ngày sẽ phản bội tôi, đối tác sẽ luôn tìm cách đâm sau lưng tôi. Và tôi

đã tin ông ấy. Điều đó làm tôi thấy bất ngờ. Có lẽ sống trong đau khổ là cách để tôi giữ kí ức về ông ấy sống mãi.

Eli chấp nhận sống một cuộc sống tù túng và không thỏa mãn để đổi lại cảm giác được an ủi khi anh trung thành với gia đình, thể hiện qua việc tôn thờ niềm tin của người cha quá cố (Cuộc sống là để chịu đựng chứ không phải để tận hưởng) và tuân theo luật lệ của gia đình ("Không được tiêu tiền nhiều" và "đừng tin thằng nào cả").

Sự phục tùng mù quáng tạo ra những đặc điểm hành vi của chúng ta từ giai đoạn ta còn non trẻ và nó ngăn chúng ta thoát khỏi những đặc điểm đó. Thường thì kì vọng và đòi hỏi của cha mẹ quá xa so với những nhu cầu của chúng ta. Áp lực phải tuân phục luôn che mờ nhu cầu và khát khao mà ta sẵn có. Chỉ khi nào bạn bật ngọn đèn soi rọi vào phần vô thức và đem những thứ đó lên bề mặt, chúng ta mới có thể vứt bỏ đi những thứ luật lệ đang hủy hoại bản thân mình. Phải nhìn rõ chân tướng của những thứ luật lệ đó ta mới có thể được sống tự do.

Tôi không biết khi nào nó chấm dứt và cuộc sống của tôi bắt đầu

Sự khác biệt duy nhất rõ ràng nhất giữa môi trường gia đình độc hại và lành mạnh đó chính là cách mỗi thành viên cảm thấy được tự do như thế để thể hiện bản thân. Những gia đình lành mạnh khuyến thích tính cá nhân, trách nhiệm cá nhân và sự tự lập. Những gia đình đó khuyến khích sự phát triển của tự trọng và cảm giác xứng đáng ở con trẻ.

Những gia đình không lành mạnh luôn cấm đoán thể hiện cá nhân. Mọi người đều phải điều chỉnh giống với suy nghĩ và hành động của những bậc cha mẹ độc hại. Họ tạo ra một không gian hỗn độn, xóa mất ranh giới cá nhân và khiến các thành viên thành một khối hỗn tạp. Trong vô thức của những người trong gia đình, thật khó để họ nhận ra ranh giới của họ ở đâu và nơi kết thúc là ở điểm nào. Trong nỗ lực kết nối với người khác, họ thường chèn ép cá tính riêng của người đó.

Trong một gia đình rối như tơ vò, cảm giác được chấp nhận phải đánh đổi bằng chính bản thân mình. Bạn sẽ không thể tự hỏi "Tối nay mình có thật sự muốn gặp mọi người không nhỉ?" Thay vào đó những câu hỏi văng vẳng bên tai bạn: "Nếu mình không đi cha lại đánh mẹ thì sao? Mẹ sẽ khóc trong lúc quá chén thì sao? Lỡ mọi người cho mình ra rìa thì sao?". Những câu hỏi này vang lên bởi bạn biết bạn sẽ cảm thấy tội lỗi như thế nào nếu những việc đó xảy ra. Mỗi lựa chọn của bạn dường như

đều mắc vào mớ tơ vò rối rắm của gia đình. Bạn dần hy sinh đi cảm xúc, lựa chọn và hành vi cá nhân. Bạn không còn là bạn nữa, bạn trở thành một vật kí sinh vào hệ thống gia đình từ lúc nào không hay.

Khác biệt là xấu xa

Khi Fred quyết định đi trượt tuyết thay vì dành thời gian Giáng Sinh cho gia đình, anh đã cố để tìm lại bản thân của mình, giải thoát bản thân khỏi hệ thống gia đình. Thay vào đó, địa ngục như mở ra với anh. Mẹ và các anh chị em của anh ví anh như kẻ phá đám đánh cắp Giáng Sinh, họ đổ xuống đầu anh cả tấn cảm giác tội lỗi. Thay vì tận hưởng buổi trượt tuyết với người yêu ở sườn núi Aspen, Fred ngồi một mình trong căn phòng khách sạn, bấm lấy bấm để điện thoại, tuyệt vọng tìm cách chuộc lỗi cho sự đau khổ của gia đình mà họ nói lỗi đó là do anh.

Khi Fred cố gắng làm thứ gì đó tốt đẹp cho bản thân - những thứ mà cả gia đình anh đều phản bác - thì họ cùng nhau họp lại để công kích anh. Anh trở thành một kẻ thù chung của gia đình, một mối nguy hại cho dòng tộc. Họ tấn công anh với cơn tức giận, những lời trách móc và buộc tội. Vì anh bị ràng buộc quá

mức với gia đình nên cảm giác tội lỗi đang mang anh quay trở lại guồng quay đó.

Trong những gia đình giống như gia đình của Fred, phần lớn cảm giác về bản thân và ảo tưởng về sự an toàn dựa trên cảm giác còn dây dưa với gia đình. Anh ấy đã nuôi dưỡng khát khao được trở thành một phần của người khác và biến người khác trở thành một phần của mình. Anh không thể chịu được cảm giác bị ruồng bỏ. Khao khát chắp nối đó được mang theo vào những mối quan hệ khi trưởng thành.

Kim đã chiến đấu với khao khát đó khi cô kết thúc cuộc hôn nhân:

> Mặc dù cuộc hôn nhân không đẹp như tưởng tượng, nhưng ít nhất tôi cũng đã cảm thấy mình là một phần trong cuộc đời ai đó. Khi nó chấm dứt và anh ấy không còn ở đây nữa, tôi bỗng cảm thấy hoảng sợ. Tôi cảm thấy mình chẳng là gì và bản thân không còn tồn tại. Khoảng thời gian duy nhất tôi cảm thấy ổn đó là khi tôi ở cạnh một người đàn ông và anh ấy nói tôi ổn.

Khi Kim còn nhỏ, sự lệ thuộc của cô với người cha đầy quyền lực tạo cho cô cảm giác an tâm tạm thời. Mỗi khi cô muốn xa ông để tự lập, ông luôn tìm mọi cách triệt tiêu suy nghĩ ấy.

Bởi vậy, nên khi đã trưởng thành, cô không thể cảm thấy an toàn trừ khi cô là một phần của một người đàn ông và anh ta là một phần của đời cô.

Sự dính mắc tạo ra sự lệ thuộc tuyệt đối vào những cái gật đầu và chấp nhận đến từ tác nhân bên ngoài. Người yêu, sếp, bạn bè và cả người lạ bỗng trở thành những kẻ đến sau trong mắt cha mẹ. Người trưởng thành như Kim được nuôi dưỡng trong gia đình không được thể hiện cái tôi và rồi trở thành một con nghiện những lời tán thành, luôn khát khao được người khác "chỉnh sửa".

Hành động để cân đối gia đình

Như ta đã thấy trong trường hợp của Micheal, chỉ cần không ai cố gắng chia cắt và luôn tuân thủ luật lệ của gia đình thì một gia đình rối ren có thể tạo ra một ảo tưởng về tình cảm và sự bền vững. Khi Micheal quyết định ra ở riêng để kết hôn và sống một cuộc sống tự lập, anh ấy đã vô tình làm mất cân bằng trong nội bộ gia đình.

Mỗi gia đình đều tự tạo ra thế cân bằng để đạt được một mức độ ổn định nào đó. Chỉ cần các thành viên trong gia đình

tương tác với nhau theo một chừng mực quen thuộc và dễ đoán biết, sự cân bằng hay thăng bằng này sẽ không bị đe dọa.

Từ cân bằng thể hiện sự tĩnh lặng và trật tự. Nhưng trong một hệ thống gia đình độc hại, giữ được sự cân bằng giống như màn đi trên dây, gia đình ấy luôn trong trạng thái mất thăng bằng. Trong những gia đình như vậy, sự rối loạn là cách sống của họ, đó cũng là thứ duy nhất để họ bám víu vào. Tất cả các hành vi độc hại chúng ta biết - thậm chí là bạo hành và loạn luân - đều nhằm phục vụ mục đích duy trì thế cân bằng mỏng manh trong gia đình này. Trên thực tế, những bậc cha mẹ chống lại thế mất cân bằng bằng cách làm tăng thêm sự rối loạn.

Micheal là một ví dụ điển hình. Nếu mẹ anh ấy làm lớn chuyện trong gia đình, Micheal có lẽ sẽ cảm thấy tội lỗi và xách quần áo về ở với mẹ. Anh sẽ làm mọi chuyện để giữ lại thế cân bằng của gia đình, thậm chí sẵn sàng hy sinh quyền làm chủ cuộc đời mình. Mỗi người trong gia đình càng tự lập, sự cân bằng càng dễ bị đe dọa, và bất cứ sự mất cân bằng nào cũng có vẻ đe dọa đến sự tồn vong của gia đình. Đó là lí do những người cha mẹ độc hại thường phản ứng đối với những kích ứng dù là nhỏ nhất như thể điều đó đe dọa sinh mạng của họ.

Glenn đã làm mất cân bằng gia đình anh ấy bằng việc nói ra sự thật. Anh giải thích:

> Một ngày trước khi tôi bước sang tuổi hai mươi, tôi quyết định đến đối mặt với cha về vấn đề nghiện rượu của ông ấy. Tôi đã rất hoảng sợ khi phải làm điều đó, nhưng tôi biết rằng mình cần làm điều này. Tôi nói với cha tôi việc mình không thích cách ông hành xử khi say xỉn, và tôi không muốn ông ấy như vậy nữa. Điều diễn sau đó làm tôi rất bất ngờ. Mẹ tôi đã một mực bênh vực cha, nó khiến tôi vô cùng xấu hổ với ý nghĩ tại sao mình lại gợi lên chuyện đó. Đương nhiên cha tôi chối bỏ mọi chuyện. Còn các chị khi nhận thấy ánh mắt xin cứu viện của tôi họ lại chọn im lặng để được an phận. Khi ấy bản thân tôi cảm thấy mọi chuyện thật tệ, như tôi vừa gây ra một chuyện gì đó thật kinh khủng. Mặc dù tôi đã nói lên sự thật cha mình là một kẻ nghiện rượu nhưng cuối cùng tôi cảm thấy mình thật điên khi làm điều đó.

Tôi hỏi Glenn liệu cố gắng phơi bày sự thật của anh có dẫn đến sự thay đổi nào trong ứng xử gia đình không.

> Khi nói ra những điều đó, tôi như trở thành một con hủi trong mắt gia đình. Chẳng ai nói một lời nào với tôi. Họ làm vậy như muốn nói tôi là cái gì mà dám đổ lỗi lên ông ấy? Họ

hành xử như tôi chẳng hề tồn tại. Tôi không thể chịu đựng việc bị gia đình hắt hủi, nên từ đó tôi chẳng hé môi về chuyện bia rượu của cha. Tôi chẳng nói đến nó nữa trong hai năm tiếp theo và cho đến… ngày hôm nay.

Trong gia đình Glenn, mỗi thành viên đều mang một vai diễn được sáng tạo ra để đảm bảo sự trường tồn của hệ thống gia đình. Vai của cha là uống rượu; của mẹ là người phụ thuộc; và thật ngược đời, con cái đóng vai cha mẹ. Điều này cũng dễ đoán và khá quen thuộc nên mọi người cảm thấy thật an toàn với chúng. Khi Glenn thắc mắc về những vai trò đó, anh ấy đã làm đảo lộn trật tự. Hình phạt của anh ấy là bị "ăn bơ Siberia".

Chẳng cần quá lâu để châm mồi một cuộc khủng hoảng trong một gia đình độc hại: Người cha mất việc, một người thân qua đời, ba mẹ chồng hay vợ chuyển đến sống chung, đứa con gái đi chơi suốt với bạn trai, thằng con trai ra ở riêng, hay người mẹ bị bệnh. Như cách gia đình Glenn đã làm khi anh cố để nói chuyện với cha của anh, đa số cha mẹ độc hại giải quyết khủng hoảng bằng cách chối bỏ, giấu diếm và tệ hơn hết là đổ lỗi. Và người bị đổ lỗi luôn là con cái.

Cách cha mẹ độc hại hành xử

Trong một gia đình lành mạnh, cha mẹ thường đối mặt với áp lực cuộc sống bằng cách đi thẳng vào vấn đề thông qua trò chuyện trực tiếp, tìm kiếm giải pháp và không sợ phải cầu viện từ bên ngoài nếu cần thiết. Những cha mẹ độc hại lại khác, họ phản ứng với những mối đe dọa đến sự cân bằng bằng cách chạy cỗ máy sợ hãi và tức giận mà chẳng hề nghĩ đến hậu quả có thể gây ra với con cái. Cơ chế giải quyết của họ rất cứng nhắc và họ đã quen làm như vậy. Sau đây là những thứ hay xảy ra nhất:

1. **Chối bỏ.** Như bạn đã đọc trong suốt quyển sách, chối bỏ thường là cơ chế giải quyết thứ 3 những cha mẹ độc hại thực hiện để lấy lại thăng bằng. Sự chối bỏ có hai dạng: "Chả có gì sai cả" và "Có sai vài thứ nhưng sẽ không xảy ra nữa". Sự chối bỏ làm cho những hành vi có tính băng hoại giảm nghiêm trọng, trở thành trò đùa cho qua, được hợp lí hóa hay được gắn những cái tên khác - lấy một vấn đề ra và nói lại bằng những từ hoàn toàn mới. Kẻ nghiện rượu trở thành "người uống xã giao"; kẻ bạo hành biến thành "người kỉ luật nghiêm khắc".

2. **Phóng chiếu (Projection).** Sự phóng chiếu cũng có hai mặt: những bậc cha mẹ có thể kết tội đứa trẻ vì những yếu

kém của chúng, và họ có thể đổ lỗi rằng tính độc hại của họ là do sự yếu kém của những đứa trẻ mà ra. Ví dụ như, một người cha kém cỏi không thể giữ được công việc quay sang kết tội đứa con trai vì cậu lười biếng thụ động; một người mẹ nghiện rượu có thể đổ thừa cô con gái làm bà buồn nên bà phải mượn rượu giải sầu. Chẳng có gì lạ khi những cha mẹ độc hại dùng phương pháp phóng chiếu này để tránh phải chịu trách nhiệm cho hành vi và quyết định của mình. Họ cần một vật tế và đó thường là đứa trẻ, người dễ bị tổn thương nhất trong gia đình.

3. **Phá hoại.** Trong một gia đình với những người cha mẹ hoàn toàn "hư hỏng nặng" - điên rồ, nghiện ngập, bệnh hoạn hay bạo lực - những thành viên khác sẽ nhận vai cho mình là những người cứu giúp hoặc người chăm sóc. Điều này tạo ra một thế cân bằng như yếu/mạnh, tốt/xấu hay yếu/khỏe. Nếu những bậc cha mẹ sai trái này bắt đầu cải thiện bản thân hay tham gia điều trị, điều đó sẽ gây mất thăng bằng lần nữa. Con cái (những người đóng vai cha mẹ) sẽ tìm cách để phá hoại quá trình sửa đổi này khiến mọi chuyện quay trở lại vai trò như bình thường. Điều này cũng có thể xảy ra nếu một bé gái hư hỏng bắt đầu cải thiện bản

thân. Tôi đã từng thấy những cha mẹ độc hại rút con mình khỏi quá trình điều trị trong khi đứa trẻ tỏ ra đang cải thiện.

4. **Tạo thế tam giác.** Trong một hệ thống gia đình độc hại, một người cha hoặc mẹ sẽ lôi kéo con mình trở thành đồng minh để chống lại người kia. Những đứa trẻ trở thành một phần của tam giác này, trong đó chúng bị áp lực phải theo một phe. Khi người mẹ nói: "Mẹ khổ vì ba mày" hay cha nói: "Mẹ mày ra ngủ riêng rồi", đứa trẻ trở thành một bãi rác cảm xúc cho ba mẹ họ xả bực bội mà không phải đối mặt với gốc rễ của vấn đề.

5. **Giữ Bí mật.** Bí mật giúp những cha mẹ độc hại giải quyết vấn đề bằng cách biến gia đình họ trở thành những câu lạc bộ thành viên, không kẻ ngoài cuộc nào có quyền tham gia vào. Điều này tạo ra sự gắn kết, cột gia đình lại với nhau, nhất là khi sự cân bằng bị đe dọa. Đứa trẻ giấu việc mình bị bạo hành bằng cách nói với cô giáo mình bị té cầu thang, đó là cách để bảo vệ câu lạc bộ gia đình tránh khỏi sự can thiệp từ bên ngoài.

Khi bạn nhìn vào cha mẹ độc hại từ góc nhìn hệ thống gia đình - từ niềm tin, luật lệ, đến sự vâng lời trước những luật lệ đó - những hành vi mang tính hủy hoại bắt đầu dễ nhận ra. Bạn

sẽ tìm nguồn cơn mạnh mẽ thúc đẩy những hành vi của cha mẹ và cuối cùng là của bạn.

Thấu hiểu là bước đầu của thay đổi. Nó mở ra những lựa chọn và con đường mới. Nhưng nhìn mọi việc theo một cách khác vẫn chưa đủ. Tự do thật sự chỉ đến khi ta hành động khác đi.

PHẦN 2

GIÀNH LẠI CUỘC ĐỜI BẠN

Cách sử dụng phần hai của cuốn sách này

Bây giờ sự tập trung của chúng ta sẽ chuyển từ những gì cha mẹ bạn đã làm với bạn sang những gì bạn có thể làm cho chính mình để giảm bớt sức mạnh của họ lên cuộc đời bạn. Tôi sẽ trao cho bạn những kỹ thuật và chiến lược hành vi cụ thể nhằm thay đổi những mẫu hình tự làm hại bản thân và trở thành con người bạn mong muốn.

Những chiến lược đó không nhằm mục đích thay thế việc trị liệu tâm lý mà đúng hơn là làm tăng cường hiệu quả trong trị liệu, trong các nhóm hỗ trợ hoặc chương trình Mười Hai Bước. Một số người có thể tự mình làm công việc này, nhưng nếu bạn là nạn nhân đã trưởng thành của việc lạm dụng tình dục hoặc thể chất thì tôi tin rằng sự giúp đỡ của chuyên gia tâm lý là cần thiết với bạn.

Nếu bạn lạm dụng rượu hay ma tuý để xoá đi những cảm xúc của mình, thì bạn cần phải xử lý cơn nghiện của bạn trước khi áp dụng phương pháp trong cuốn sách này. Không có cách nào để kiểm soát cuộc đời bạn nếu bạn đang bị nghiện ngập kiểm soát. Vì lý do ấy, tôi nhấn mạnh rằng bất kì thân chủ nào của tôi lạm dụng thuốc hoặc chất gây nghiện cũng phải tham

gia một chương trình như Alcoholics Anonymous (Người nghiện rượu ẩn danh) hay Narcotics Anonymous (Người nghiện ma túy ẩn danh). Phương pháp trong cuốn sách này nên được tiến hành sau ít nhất sáu tháng cai nghiện thành công.

Cảm xúc của bạn cực kỳ đau đớn trong giai đoạn đầu của sự hồi phục, và với nguy cơ phát hiện, khám phá ra những kinh nghiệm thời thơ ấu đầy nỗi buồn trong khoảng thời gian này có thể khiến bạn lại rơi vào lạm dụng chất kích thích.

Nếu tôi khuyên bạn đi theo con đường mà tôi phác thảo sẽ giúp mọi vấn đề của bạn sẽ biến mất sau một đêm sẽ là không thực tế. Nhưng tôi có thể đảm bảo với bạn nếu bạn làm theo cách này thì bạn sẽ phát hiện được những cách thức mới thú vị trong quan hệ với cha mẹ bạn và những người khác. Bạn sẽ định nghĩa được mình là ai và bạn muốn sống như thế nào. Và bạn sẽ khám phá ra một cảm nhận mới về sự tự tin và giá trị bản thân.

CHƯƠNG 9

BẠN KHÔNG CẦN PHẢI THA THỨ

Tại thời điểm này, có thể bạn sẽ tự hỏi bản thân rằng: "Bước đầu tiên không phải là tha thứ cho cha mẹ tôi ư?". Câu trả lời của tôi là không. Điều này có thể làm bạn sốc, tức giận, mất tinh thần hoặc bối rối. Phần lớn chúng ta từng bị dẫn dắt tin theo điều ngược lại - rằng tha thứ là bước đầu tiên để chữa lành.

Trên thực tế, bạn không cần phải tha thứ cho cha mẹ bạn để cảm thấy tốt hơn về bản thân mình và thay đổi cuộc đời bạn!

Tôi biết chắc chắn điều này công khai chống lại một vài nguyên tắc tôn giáo, tâm linh, triết học và tâm lý của chúng ta. Theo đạo lý Do Thái Kitô Giáo, "Ai chẳng có lúc phạm sai lầm". Tôi cũng ý thức được có nhiều chuyên gia trong những công việc trợ giúp khác nhau thực sự tin rằng tha thứ không chỉ là bước đầu tiên mà còn là bước cần thiết để đạt tới sự bình an bên trong. Tôi hoàn toàn phản đối.

Thuở mới hành nghề trợ giúp, tôi cũng từng tin rằng việc tha thứ cho những người đã làm tổn thương bạn, đặc biệt là cha

mẹ, đóng một phần quan trọng trong quá trình chữa lành. Tôi thường động viên các thân chủ - nhiều người từng bị ngược đãi nghiêm trọng - hãy tha thứ cho cha mẹ tàn nhẫn hay bạo hành. Thêm vào đó, nhiều thân chủ làm trị liệu của tôi nói họ đã tha thứ cho cha mẹ độc hại của họ, nhưng tôi phát hiện thấy họ thường không cảm thấy tốt hơn tẹo nào khi tha thứ. Họ vẫn cảm thấy tồi tệ về bản thân mình. Họ vẫn còn những triệu chứng của họ. Lòng khoan dung không tạo ra bất kì thay đổi quan trọng hoặc lâu dài nào cho họ. Trên thực tế, một số người thậm chí còn thấy mình không thể thích nghi được với xã hội, không trưởng thành được về mặt tâm lý. Họ nói những câu đại loại như: "Có thể vì tôi chưa đủ khoan dung"; "Mục sư của tôi nói tôi thực tâm chưa hề tha thứ" hay "Tôi không làm được gì đúng hay sao?".

Tôi đã xem xét kỹ lưỡng khái niệm tha thứ. Tôi bắt đầu tự hỏi liệu có thể thực sự gây cản trở sự tiến bộ hơn là tăng cường nó?

Tôi đi đến nhận định rằng có hai mặt của sự tha thứ: từ bỏ mong muốn trả thù và tha tội cho bên chịu trách nhiệm.

Tôi không gặp nhiều khó khăn với việc chấp nhận quan điểm người ta cần phải buông bỏ ham muốn trả thù. Trả thù là một động cơ rất bình thường nhưng mang tính tiêu cực. Nó làm

bạn sa lầy vào trong những huyễn tưởng ám ảnh về việc trả thù cho hả dạ, nó tạo ra nhiều nỗi thất vọng và bất hạnh; nó chống lại sự an lạc của bạn.

Mặc dù sự trả thù cho bạn cảm giác ngọt ngào trong chốc lát, nhưng nó tiếp tục kích động sự hỗn loạn cảm xúc giữa bạn và cha mẹ, lãng phí thời gian và năng lượng quý báu.

Thật khó để từ bỏ mong muốn trả thù của bạn, nhưng rõ ràng đó là một bước lành mạnh.

Nhưng mặt kia của sự tha thứ cũng không được rõ ràng. Tôi cảm thấy có điều gì đó sai trái khi tha tội một cách vô điều kiện cho ai đó, đặc biệt nếu anh ta từng ngược đãi một đứa trẻ vô tội.

Tại sao bạn nên "bỏ qua" cho một người cha từng khủng bố và đánh đập bạn, người biến tuổi thơ của bạn thành một địa ngục? Làm sao bạn có thể "làm ngơ" sự thật rằng bạn từng phải về một căn nhà tối tăm và chăm sóc bà mẹ hầu như ngày nào cũng say xỉn? Và bạn nhất định phải "tha thứ" cho một ông bố từng cưỡng hiếp bạn khi mới 7 tuổi?

Càng nghĩ về điều đó, tôi càng nhận ra đây chắc chắn là một hình thức khác của sự phủ nhận: Nếu tôi tha thứ cho bạn, chúng ta giả vờ như những gì từng xảy ra không quá "kinh khủng".

Tôi dần nhận ra khía cạnh này của sự tha thứ thực sự ngăn cản nhiều người tiếp tục lo cho cuộc đời họ.

Cạm bẫy tha thứ

Một trong những điều nguy hiểm nhất của tha thứ là nó làm giảm khả năng buông bỏ những cảm xúc bị dồn nén của bạn. Làm sao bạn có thể thừa nhận cơn tức giận đối với người bố mà bạn đã tha thứ? Trách nhiệm chỉ có thể đi đến một trong hai nơi: bên ngoài, đặt lên người đã gây tổn thương cho bạn, hoặc bên trong, vào bản thân bạn. Một ai đó sẽ phải chịu trách nhiệm. Do đó bạn có thể tha thứ cho cha mẹ bạn nhưng rốt cuộc lại càng căm ghét bản thân nhiều hơn.

Tôi cũng nhận thấy nhiều thân chủ vội vã tha thứ để tránh chịu đựng nhiều đau đớn của quá trình trị liệu. Họ tin là bằng cách tha thứ, họ có thể tìm thấy một con đường tắt để cảm thấy thoải mái hơn. Một số ít thân chủ "tha thứ", bỏ làm trị liệu và lại lún sâu hơn vào trầm cảm hoặc lo âu.

Nhiều thân chủ khư khư bám chặt vào những ảo tưởng của họ: "Tôi chỉ cần tha thứ và tôi sẽ được chữa lành, tôi sẽ có sức khoẻ tinh thần tuyệt vời, mọi người sẽ yêu thương nhau, chúng

tôi sẽ trao cho nhau nhiều cái ôm, và cuối cùng chúng tôi sẽ hạnh phúc".

Các thân chủ của tôi quá nhiều lần phát hiện ra lời hứa suông của sự tha thứ chỉ làm cho họ trở nên thất vọng ê chề. Một số người thấy hạnh phúc hơn, nhưng nó không kéo dài vì chưa có gì thực sự thay đổi trong cách họ cảm nhận hoặc trong những tương tác của gia đình họ.

Tôi nhớ về một buổi tham vấn đặc biệt cảm động với một thân chủ tên là Stephanie, ví dụ minh hoạ cho người đã trải qua một số khó khăn điển hình kể trên của việc tha thứ quá sớm. Stephanie, 27 tuổi, một tín đồ *Christ tái sinh* cực kỳ ngoan đạo. Ở tuổi 11, Stephanie bị cha dượng cưỡng hiếp. Ông ta tiếp tục lạm dụng cô cho tới khi mẹ cô đá hắn ra khỏi nhà (vì vài lý do khác) một năm sau. Trong bốn năm tiếp theo, Stephanie bị nhiều bạn trai khác của mẹ cô quấy rối. Cô bỏ nhà ra đi năm 16 tuổi và trở thành gái điếm. Bảy năm sau, cô bị một khách làng chơi đánh đập tới suýt chết.

Trong khi đang bình phục ở bệnh viện, Stephanie gặp một người đàn ông thuyết phục cô đến thăm nhà thờ của ông. Vài năm sau họ kết hôn và sinh được một cậu con trai. Cô cố gắng xây dựng lại đời mình. Nhưng mặc dù đã có gia đình mới và

tôn giáo mới, Stephanie vẫn đau khổ. Cô mất hai năm đi trị liệu, nhưng vẫn không thể lay chuyển được cơn trầm cảm nặng nề trong cô. Đó là khi cô tìm đến tôi.

Tôi đưa Stephanie vào một trong các nhóm nạn nhân bị loạn luân của tôi. Trong buổi tham vấn đầu tiên của cô ấy, Stephanie bảo đảm với chúng tôi rằng cô đã giảng hòa và tha thứ cho cha dượng và người mẹ lạnh lùng của cô. Tôi đã khuyên, nếu cô muốn thoát khỏi trầm cảm thì cô phải "dừng tha thứ" một thời gian, để liên lạc với cơn giận của cô. Cô khăng khăng mình tin tưởng sâu sắc ở sự tha thứ, và cô không cần phải tức giận để cảm thấy tốt hơn. Giữa chúng tôi xảy ra cuộc tranh cãi kịch liệt, một phần vì tôi yêu cầu cô ấy làm một chuyện khá đau đớn, mà còn vì niềm tin tôn giáo của cô mâu thuẫn trái ngược với những nhu cầu tâm lý của cô.

Stephanie đã làm việc một cách nghiêm túc, nhưng cô từ chối chạm vào cơn thịnh nộ của mình. Tuy nhiên, cô dần dần bắt đầu phẫn nộ thay cho những người khác trong nhóm nạn nhân bị loạn luân. Chẳng hạn, một đêm nọ cô ôm một thành viên khác trong nhóm mà nói "Cha cậu là một con quái vật, mình ghét ông ta!".

Vài tuần sau, cơn giận bị kìm nén của cô cuối cùng đã bộc phát. Cô gào thét, nguyền rủa và buộc tội cha mẹ cô đã huỷ hoại thời thơ ấu và phá hỏng những năm tháng tuổi trưởng thành của cô. Tôi ôm cô vào lòng khi cô nức nở, tôi có thể thấy cơ thể cô thả lỏng. Khi nhận thấy Stephanie đã bình tĩnh lại, tôi hỏi đùa rằng "Một cô gái theo đạo Cơ đốc tử tế sẽ ứng xử thế nào nhỉ?". Câu trả lời của cô tôi sẽ chẳng bao giờ có thể quên:

> Tôi đoán là Chúa muốn tôi bình phục hơn là ngài muốn tôi tha thứ.

Đêm đó là bước ngoặt cho cuộc đời cô ấy.

Người ta có thể tha thứ cho cha mẹ độc hại, nhưng họ nên làm điều đó vào lúc kết thúc chứ không phải ở lúc bắt đầu - của việc dọn dẹp, thanh lọc cảm xúc của họ. Mọi người cần học cách tức giận về những chuyện đã xảy ra với họ. Họ cần phải đau buồn trước sự thật rằng họ chưa bao giờ có được tình yêu của cha mẹ mà họ hằng khao khát. Họ cần chấm dứt việc giảm nhẹ hoặc quên đi tổn thương mà cha mẹ gây ra cho họ. Nhiều khi, "tha thứ và quên đi" đồng nghĩa với "vờ như chuyện đó chưa từng xảy ra".

Tôi cũng tin rằng tha thứ chỉ thích hợp khi cha mẹ làm điều gì đó cho thấy họ xứng đáng. Cha mẹ độc hại, đặc biệt là những

người lạm dụng, cần phải nhìn nhận những gì đã xảy ra, chịu trách nhiệm, và sẵn lòng sửa đổi. Nếu bạn đơn phương tha thứ cho cha mẹ luôn tiếp tục ngược đãi bạn, chối bỏ phần lớn thực tại và những cảm xúc của bạn, và tiếp tục đổ lỗi cho bạn, thì bạn có thể ngăn cản quá trình làm việc với cảm xúc của bạn.

Nếu một hoặc cả cha mẹ bạn đã qua đời, thì bạn vẫn có thể chữa lành tổn thương bằng cách tha thứ cho bản thân và thoát khỏi sự kiểm soát của cha mẹ.

Tới lúc này, có thể bạn sẽ đặt câu hỏi về việc chính bạn không tha thứ cho cha mẹ mình, bạn có cảm thấy cay đắng và tức giận suốt quãng đời còn lại không? Nhưng thực tế thì ngược lại. Những gì tôi đã thấy nhiều năm qua đó là sự bình an trong tâm hồn là do giải thoát bản thân bạn khỏi vòng kiểm soát của cha mẹ độc hại, mà không cần thiết phải tha thứ cho họ. Và sự giải thoát đó chỉ có thể đạt được sau khi bạn làm việc với những cảm xúc phẫn nộ và đau khổ mãnh liệt bên trong bạn và sau khi bạn đặt trách nhiệm lên vai họ, nơi mà nó thuộc về.

CHƯƠNG 10

"TÔI LÀ MỘT NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH NHƯNG TẠI SAO TÔI KHÔNG CẢM THẤY NHƯ VẬY?"

Những đứa con của cha mẹ độc hại cần sự chấp thuận của cha mẹ đến nỗi điều ấy làm họ không thể sống cuộc đời như mong muốn. Sự thật là đa số người trưởng thành đều từng tranh cãi đôi lần với cha mẹ họ. Nếu được hỏi: "Bạn có thể có những suy tư, hành động và cảm xúc của riêng mình mà không cần bận tâm đến những hy vọng và mong muốn của cha mẹ không?" thì rất ít người có thể trả lời "có". Trên thực tế, trong một gia đình lành mạnh, chuyện mỗi cá nhân có vướng mắc một chút với nhau lại vô cùng có lợi. Nó tạo ra cảm giác của sự thân thuộc, của mối quan hệ gia đình ruột thịt. Nhưng ngay cả trong những gia đình lành mạnh, sự ảnh hưởng đó có thể hơi quá. Và trong những gia đình độc hại thì nó còn trở nên cực đoan.

Một số người cảm thấy xấu hổ hoặc phật ý khi tôi cho rằng họ đang có mối quan hệ...mang tính tiêu cực với cha mẹ mình.

Hãy nhớ rằng đây là một khó khăn thường gặp. Rất ít người đủ trưởng thành để hoàn toàn chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình và thoát khỏi nhu cầu được cha mẹ chấp thuận. Phần đông chúng ta đã rời khỏi nhà về mặt thể xác, nhưng rất ít người rời khỏi nhà về mặt tinh thần.

Về cơ bản có hai kiểu vướng mắc. Kiểu đầu tiên là liên tục chiều lòng cha mẹ để xoa dịu họ. Bất kể nhu cầu hay mong muốn của bạn là gì, thì những nhu cầu và mong muốn của cha mẹ bạn lúc nào cũng được ưu tiên hàng đầu. Kiểu thứ hai là làm điều ngược lại. Bạn luôn lầm tưởng rằng nếu bạn la hét, đe dọa, hoặc hoàn toàn xa cách với cha mẹ thì bạn đã tự làm chủ chính cuộc đời mình. Trường hợp này dù có vẻ trái ngược, nhưng cha mẹ bạn vẫn có sự kiểm soát lớn đến cách bạn cảm nhận và cư xử. Chừng nào bạn còn tiếp tục phản ứng gay gắt với cha mẹ, thì bạn đã trao cho họ quyền chọc giận bạn, chính điều này cho phép họ kiểm soát bạn.

Để giúp bạn xác định xem bạn vẫn còn vướng mắc với cha mẹ ra sao, tôi đã thiết kế ba bảng kiểm tra, một bảng về niềm tin, một bảng về cảm xúc và một bảng về hành vi. Bạn hãy dùng chúng như chất xúc tác để giúp bạn khám phá ra những niềm tin, cảm xúc và hành vi làm hại bản thân của mình.

Hãy nhớ là, khi tôi dùng thuật ngữ "cha mẹ", bạn có thể thay thế cha hoặc mẹ. Tôi sử dụng số nhiều để đơn giản hóa danh sách.

Bạn tin vào điều gì?

Như chúng ta thấy trong chương 8, niềm tin đã in sâu trong thái độ, nhận thức và những quan điểm về con người, các mối quan hệ và đạo đức. Trước khi bạn có thể bắt đầu quá trình phát triển và thay đổi trong cuộc đời bạn, thì điều thiết yếu trước tiên bạn cần làm là ý thức được mối quan hệ giữa những niềm tin sai lầm, những cảm xúc tiêu cực và những hành vi tự làm hại chính mình.

Đây là cách nó diễn ra: một niềm tin chẳng hạn như "Dù có làm gì đi nữa tôi cũng không thể thành công bởi cha mẹ tôi luôn nắm mọi quyền hành". Điều này có lẽ sẽ khiến bạn cảm thấy mình yếu đuối, sợ hãi, thất vọng và quá sức chịu đựng. Để chống lại những cảm xúc đó, bạn sẽ tự động thừa nhận mình sai trong những cuộc bất đồng ý kiến, chiều theo những mong muốn của cha mẹ và có thể tìm đến rượu hoặc ma túy để tránh né những cảm xúc đó. Mọi thứ đều bắt đầu từ niềm tin.

Danh sách kiểm tra đầu tiên này sẽ giúp bạn xác định một số niềm tin làm nền tảng cho cảm xúc và hành vi của bạn. Hãy đánh dấu tích cạnh những câu bạn cảm thấy đúng với mình.

Trong mối quan hệ của tôi với cha mẹ, đây là những điều tôi tin tưởng:

- Tôi có bổn phận làm cha mẹ hạnh phúc.

- Tôi có bổn phận làm cha mẹ tự hào.

- Tôi là toàn bộ cuộc sống của cha mẹ tôi.

- Cha mẹ không thể sống thiếu tôi.

- Tôi không thể sống thiếu cha mẹ.

- Nếu tôi nói cho cha mẹ biết sự thật về (chuyện ly hôn, phá thai, tôi là người đồng tính, hôn thê của tôi là người vô thần), điều đó sẽ giết chết họ.

- Nếu tôi chống lại cha mẹ thì tôi sẽ mất họ vĩnh viễn.

- Nếu tôi nói cho họ biết họ đã làm tổn thương tôi nhiều ra sao thì họ sẽ không còn quan tâm tôi.

- Tôi không nên làm hay nói bất kì điều gì gây tổn thương cha mẹ.

- Cảm xúc của cha mẹ quan trọng hơn cảm xúc của tôi.

- Dù có nói chuyện với cha mẹ tôi cũng không thay đổi được gì bởi sẽ chẳng có gì cải thiện cả.

- Nếu cha mẹ tôi thay đổi thì tôi sẽ cảm thấy hài lòng về mình.

- Tôi phải chuộc lỗi với cha mẹ vì tôi là một đứa con hư.

- Nếu tôi cho cha mẹ thấy họ gây tổn thương tôi nhiều ra sao thì tôi biết họ sẽ thay đổi.

- Bất kể họ đã làm gì thì họ vẫn là cha mẹ tôi và tôi phải tôn trọng họ.

- Cha mẹ tôi không kiểm soát được cuộc đời tôi đâu. Tôi lúc nào cũng chống lại họ.

Nếu có từ bốn trở lên những niềm tin đó đúng với bạn thì bạn vẫn còn rất vướng mắc với cha mẹ mình. Dù khó chấp nhận, tất cả những niềm tin kể trên đều mang tính tiêu cực. Chúng ngăn không cho bạn trở thành một người độc lập và riêng biệt. Chúng làm tăng sự phụ thuộc và cướp đi sức mạnh để bạn trưởng thành.

Một vài niềm tin trong số đó đặt hoàn toàn trách nhiệm lên vai bạn. Bạn phải chịu trách nhiệm cho những cảm xúc của cha mẹ. Khi các bậc cha mẹ độc hại cảm thấy tồi tệ thì họ thường tìm

người khác để đổ lỗi, và "người khác" đó thường là đứa con của họ. Nếu bạn bị buộc phải tin rằng bạn phải chịu trách nhiệm cho cảm xúc của cha mẹ, thì có lẽ bạn vẫn tin mình có khả năng "khiến" họ và mọi người cảm thấy hạnh phúc hoặc buồn bã.

Nhiều chuyên gia về hành vi con người cho rằng bạn không thể tạo tác động về suy nghĩ, cảm nhận cho người khác. Tôi không nghĩ điều đó là đúng. Tôi tin rằng chúng ta có một ảnh hưởng nào đó lên cảm xúc của những người mà ta có quan hệ. Nhưng có ảnh hưởng không đồng nghĩa với việc chịu trách nhiệm thay đổi, sửa chữa những cảm xúc đó. Cũng như vậy, bạn chịu trách nhiệm tìm kiếm những phương thức giúp bản thân cảm thấy thoải mái hơn khi người ta làm tổn thương bạn, cha mẹ bạn cũng chịu trách nhiệm tìm ra cách thức của họ để cảm thấy tốt hơn khi người khác làm tổn thương họ.

Chẳng hạn, nếu bạn làm điều gì đó hoàn toàn bình thường nhưng lại khiến mẹ bạn buồn - như việc lấy người mà mẹ phản đối hoặc nhận một công việc không ở thành phố - thì phải tìm ra cách để hạnh phúc là trách nhiệm của mẹ bạn. Bạn hoàn toàn có quyền nói điều này "Con xin lỗi vì đã làm mẹ buồn" nhưng bạn không có trách nhiệm thay đổi kế hoạch của mình với mục đích duy nhất là chăm lo cảm xúc của mẹ. Khi bạn lờ đi những nhu

cầu của mình để thỏa mãn cảm xúc của mẹ thì bạn đang làm hại không chỉ chính mình mà còn cả mẹ bạn nữa.

Sự tức giận và căm ghét không thể nào tránh khỏi chắc chắn sẽ ảnh hưởng xấu đến mối quan hệ của bạn. Và nếu việc nỗ lực làm vui lòng mẹ thất bại thì bạn sẽ cảm thấy tội lỗi và kém cỏi. Khi bạn đặt phần lớn quyết định đời mình dựa vào việc nó có làm cha mẹ vui lòng hay không, bạn đã đang từ bỏ quyền tự do lựa chọn của chính mình. Nếu những cảm xúc của họ luôn luôn được ưu tiên trên hết thì họ đang nắm quyền kiểm soát cuộc đời bạn.

Hãy nghĩ về những niềm tin khác mà bạn đang có khiến bạn cảm thấy mình không phải là một người trưởng thành thực thụ trong mối quan hệ với cha mẹ. Thêm chúng vào danh sách. Danh sách này sẽ trở thành một phần của một bài tập ngắn mà tôi sẽ yêu cầu bạn thực hiện sau này.

Những niềm tin sai lầm, những cảm xúc đau thương

Những niềm tin làm hại bản thân (Self-defeating beliefs) luôn kéo theo những cảm xúc đau đớn. Bằng việc xem xét những cảm xúc của bạn, bạn có thể bắt đầu hiểu được những

niềm tin nào sinh ra chúng và những hành vi nào là kết quả. Đa số chúng ta cho rằng những cảm xúc của ta chỉ là phản ứng trước những việc xảy đến, những sự việc ở bên ngoài. Nhưng trong thực tế, ngay cả nỗi sợ hãi, niềm vui thú hay nỗi đau kinh khủng nhất đều được sinh ra từ một số niềm tin nào đó. Chẳng hạn, vào một ngày nọ bạn rất can đảm nói với người cha nát rượu việc mình không muốn sống cùng ông khi ông ấy say xỉn nữa. Những lời nói ấy khiến cha bạn gọi bạn là đồ vô ơn và bất kính. Bạn cảm thấy có lỗi, và tội lỗi ấy của bạn là kết quả của hành vi của cha; nhưng đó mới chỉ là một nửa câu chuyện. Trước khi những cảm xúc của bạn ùa đến, thì nhất định trong tâm trí bạn đã có một số niềm tin nào đó được đã kích hoạt - những niềm tin mà bạn chưa nhận ra. Ở trường hợp này, những niềm tin đó có thể là: "Trẻ con không nên cãi lại cha mẹ" hoặc "cha tôi là người hay đau ốm và tôi có trách nhiệm chăm sóc ông."

Vì bạn không ý thức được những niềm tin sâu kín đó, nên bạn cảm thấy đầy tội lỗi. Khi phải đối mặt với tình huống đòi hỏi một phản ứng cảm xúc, thì những niềm tin về gia đình chạy qua tâm trí bạn giống như một giọng nói vô thức. Và những niềm tin đó hầu như luôn luôn xuất hiện trước những cảm xúc của bạn. Nhận ra mối quan hệ giữa những niềm tin và cảm xúc

là một bước quan trọng nhằm ngăn chặn hành vi tự làm hại bản thân!

"Nhưng tôi không cảm thấy gì hết."

Ai cũng có những phản ứng cảm xúc mãnh liệt đối với cha mẹ họ. Một số người nhận diện được những cảm xúc đó, còn số khác thì chôn vùi những cảm xúc đó để bảo vệ bản thân. Có thể bạn từng nhận được những thông điệp mạnh mẽ từ thời thơ ấu rằng cảm nhận những cảm xúc bên trong bạn là một việc nguy hiểm. Hay bạn từng bị trừng phạt vì biểu lộ cảm xúc của mình, hoặc có lẽ những cảm xúc đó quá đau đớn nên bạn tống chúng vào vô thức để mình có thể sống được. Có lẽ bạn tự nhủ rằng mình không bận tâm tới chúng, hoặc bạn đang cần chứng tỏ cho cha mẹ thấy họ không thể kiểm soát được bạn. Là một người trưởng thành, bạn có thể cảm thấy rất khó khăn trong việc nhận diện cảm xúc của mình. Bạn đặc biệt còn khó phát hiện được mối quan hệ giữa những cảm xúc mãnh liệt trong quá khứ và hiện tại với cha mẹ bạn. Những cảm xúc mà tôi thảo luận xuyên suốt cuốn sách này có thể lạ lẫm với bạn. Có lẽ bạn mô tả bản thân mình là kiểu người lạnh lùng hoặc vô cảm, hoặc bạn tin rằng mình chẳng có cảm xúc, bạn không có nhiều tình yêu hay

sự quan tâm để cho đi. Nếu thế thì những cảm xúc tuổi thơ của bạn có lẽ rất dữ dội và bạn sử dụng nhiều cơ chế bảo vệ bản thân để sống sót tới tuổi trưởng thành.

Nếu những cảm xúc của bạn bị chôn sâu, bạn có thể sử dụng những danh sách kiểm tra trên như một điểm khởi đầu để liên lạc lại với chúng. Hoặc bạn hãy thử tưởng tượng xem một người nào đó cũng có mối quan hệ với cha mẹ tương tự như bạn thì có thể có những cảm xúc gì. Nhiều người cho biết họ không thể chạm được vào các cảm xúc của họ nếu không làm trị liệu tâm lý. Những cảm xúc của bạn không mất đi mà chúng chỉ bị đặt sai chỗ, và đôi khi bạn cần nhận được sự trợ giúp chuyên môn để phục hồi lại chúng. Và dù sao đi nữa, bạn cũng không thể làm được bài tập này nếu như không kết nối với những cảm xúc của bạn. Điều quan trọng là bạn cần bình tĩnh khi bạn bắt đầu cho phép một vài cảm xúc từng bị bạn ngăn chặn được nổi lên bề mặt ý thức. Trong một khoảng thời gian ngắn, bạn có thể cảm thấy vô cùng khó chịu khi những cảm xúc ấy sống lại. Nhiều người đi làm trị liệu tâm lý với kỳ vọng sẽ cảm thấy tốt lên ngay lập tức. Và họ thất vọng khi biết họ thường phải cảm thấy tồi tệ trước khi họ cảm thấy tốt lên. Đây là cuộc phẫu thuật cảm xúc, và như bất kì cuộc phẫu thuật nào, các vết thương phải được làm sạch trước khi chúng lành, và cần thời gian để nỗi

đau mất đi. Nhưng nỗi đau là một dấu hiệu của việc bắt đầu quá trình chữa lành. Để giúp bạn tập trung vào các cảm xúc của mình, tôi chia nó làm bốn nhóm: tội lỗi, sợ hãi, buồn bã và tức giận. Ở đây chúng ta quan tâm tới những cảm xúc tiêu cực, tự động, có thể dự đoán được - những cảm xúc thường khiến bạn gặp rắc rối. Hãy xem những câu nào trong danh sách dưới đây mô tả đúng nhất cảm nhận của bạn.

Trong mối quan hệ của tôi với cha mẹ, đây là những cảm nhận của tôi:

- Tôi thấy có lỗi khi tôi không sống theo những kỳ vọng của cha mẹ.

- Tôi thấy có lỗi khi tôi làm chuyện gì đó khiến cha mẹ buồn lòng.

- Tôi thấy có lỗi khi tôi cãi lại cha mẹ.

- Tôi thấy có lỗi khi tôi tranh luận với cha mẹ.

- Tôi thấy có lỗi khi tôi nổi nóng với cha mẹ.

- Tôi thấy có lỗi khi tôi làm cha mẹ thất vọng hoặc làm họ tổn thương.

- Tôi cảm thấy có lỗi khi tôi không lo được đầy đủ cho cha mẹ.

- Tôi cảm thấy có lỗi khi tôi từ chối làm những việc cha mẹ yêu cầu.

- Tôi cảm thấy có lỗi khi nói “không” với cha mẹ.

- Tôi cảm thấy sợ hãi khi cha mẹ quát mắng tôi.

- Tôi cảm thấy sợ hãi khi cha mẹ nổi giận với tôi.

- Tôi cảm thấy sợ hãi khi tôi nổi giận với cha mẹ.

- Tôi cảm thấy sợ hãi khi nói với cha mẹ chuyện gì đó mà có thể họ không muốn nghe.

- Tôi cảm thấy sợ hãi khi cha mẹ dọa sẽ không thương tôi nữa.

- Tôi cảm thấy sợ hãi khi tôi bất đồng ý kiến với cha mẹ.

- Tôi cảm thấy sợ hãi khi tôi cố chống lại cha mẹ.

- Tôi cảm thấy buồn khi cha mẹ không vui.

- Tôi cảm thấy buồn khi biết mình làm cha mẹ thất vọng.

- Tôi cảm thấy buồn khi tôi không thể làm cuộc sống của cha mẹ tốt hơn.

- Tôi cảm thấy buồn khi cha mẹ nói rằng tôi đã hủy hoại cuộc sống của họ.

- Tôi cảm thấy buồn khi tôi muốn làm việc gì đó và nó khiến cha mẹ tổn thương.

- Tôi cảm thấy buồn khi cha mẹ không thích (vợ, chồng, người yêu, bạn bè) của tôi.

- Tôi thấy tức giận khi cha mẹ chỉ trích tôi.

- Tôi thấy tức giận khi cha mẹ tìm cách kiểm soát tôi.

- Tôi thấy tức giận khi cha mẹ khuyên tôi nên sống thế nào.

- Tôi thấy tức giận khi cha mẹ khuyên tôi nên suy nghĩ, cảm nhận và hành xử thế này thế khác.

- Tôi thấy tức giận khi họ khuyên tôi nên hay không nên làm gì.

- Tôi thấy tức giận khi cha mẹ đẩy trách nhiệm cho tôi.

- Tôi thấy tức giận khi cha mẹ tìm cách sống cuộc đời họ thông qua tôi.

- Tôi thấy tức giận khi họ mong đợi tôi chăm lo cho họ.

- Tôi thấy tức giận khi cha mẹ chối bỏ tôi.

Bạn hãy bổ sung bất cứ cảm xúc nào bạn có mà chưa được liệt kê. Chúng có thể bao gồm cả những phản ứng cơ thể với cha mẹ bạn. Những phản ứng cơ thể thường là suy nghĩ mà thông

qua đó chúng ta biểu lộ những cảm xúc đau đớn, đặc biệt khi nói với người mà ta tức giận thì thật không an toàn. Chúng ta thường nói với cơ thể mình những điều ta không thể hoặc sẽ không bao giờ nói với cái miệng. Các triệu chứng thân thể cụ thể bị ảnh hưởng bởi những yếu tố như tiền sử sức khỏe trong gia đình, khuynh hướng bẩm sinh hoặc dễ bị tổn thương ở những bộ phận nào đó trong cơ thể bạn, cấu trúc cá tính và cảm xúc riêng biệt của bạn. Không có gì lạ khi thấy những người trưởng thành (có cha mẹ độc hại) thường gặp các vấn đề sức khỏe như đau đầu, đau dạ dày, căng cơ, mệt mỏi, chán ăn hoặc nghiện ăn, rối loạn giấc ngủ và buồn nôn. Bạn không được xem nhẹ những phản ứng đó, và nếu chúng làm tăng nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến stress như tim mạch hoặc các rối loạn tiêu hóa, chúng có thể gây tử vong. Vì thế, bạn cần tìm cách chữa trị cho bất cứ tình trạng sức khỏe không tốt nào kéo dài, ngay cả khi bạn tự thuyết phục mình rằng chúng có nguyên nhân tâm lý.

Nếu bạn đánh dấu đúng cho hơn một phần ba số câu trong danh sách trên thì bạn có thể vẫn còn nhiều vướng mắc với cha mẹ và thế giới cảm xúc của bạn phần lớn bị cha mẹ kiểm soát.

Nhận ra mối liên kết

Bạn thử đặt chữ "vì" vào cuối mỗi cảm xúc đúng với bạn, và sau chữ "vì" là một niềm tin nằm trong danh sách của bạn. Kỹ thuật kết hợp này có thể giúp bạn thấy một số phản ứng của bạn dễ hiểu hơn nhiều. Chẳng hạn: "Tôi cảm thấy tội lỗi khi làm việc gì đó khiến họ thất vọng bởi vì tôi không nên nói hay làm bất cứ điều gì gây tổn thương cha mẹ"; "Tôi thấy buồn khi biết mình đã làm cha mẹ thất vọng vì tôi có bổn phận làm họ hạnh phúc"; "Tôi thấy sợ khi mình nổi nóng với cha mẹ vì nếu tôi chống lại họ thì tôi sẽ mất họ mãi mãi." Một khi bạn bắt đầu tạo được những mối liên kết quan trọng, bạn có thể sẽ bất ngờ khi biết nhiều cảm xúc của bạn bắt nguồn từ những niềm tin đó. Bài tập này cực kỳ quan trọng, bởi một khi bạn hiểu nguồn gốc của những cảm xúc trong bạn thì bạn mới có thể tiến hành kiểm soát được chúng.

Bạn đang làm gì?

Niềm tin dẫn đến các quy tắc, những cảm xúc khiến bạn tuân theo chúng và đó là thứ đưa đến các hành vi. Nếu bạn muốn thay đổi hành vi của bạn, thì bạn phải làm việc với tất cả phương trình, thay đổi những niềm tin và cảm xúc của bạn để từ đó thay đổi các quy tắc của bạn.

Khi bạn nhận ra hành vi là kết quả của niềm tin và cảm xúc, thì một số hành vi của bạn bắt đầu dễ hiểu hơn.

Sau đây là danh sách một số hành vi sinh ra từ những niềm tin và cảm xúc tôi đã liệt kê ở trên. Những hành vi đó rơi vào hai loại cơ bản sau: tuân phục và xung hấn. Bạn hãy kiểm tra xem những hành vi nào đúng với mình. Một lần nữa, nếu bạn còn nhận ra những hành vi tiêu cực nào khác không có ở đây thì hãy thêm chúng vào danh sách của mình.

Trong mối quan hệ của tôi với cha mẹ, đây là cách tôi hành xử:

Những hành vi tuân phục:

- Tôi thường nhượng bộ, chiều theo ý cha mẹ bất kể cảm xúc của tôi.

- Tôi thường không chia sẻ với cha mẹ những điều tôi thật sự nghĩ.

- Tôi thường không nói thật cảm xúc của mình với cha mẹ.

- Tôi thường hành xử như thể mọi chuyện đều ổn giữa chúng tôi trong khi thực tế không phải vậy.

- Tôi thường hời hợt và giả tạo khi sống với cha mẹ.

- Trong quan hệ với cha mẹ, những việc tôi chủ yếu bởi cảm giác tội lỗi hoặc sợ hãi hơn là xuất phát từ sự tự do lựa chọn của tôi.

- Tôi cố hết sức để thay đổi họ.

- Tôi cố hết sức để làm cho họ hiểu rõ quan điểm của tôi.

- Tôi thường là người hòa giải trong mọi cuộc xung đột với cha mẹ.

- Tôi thường phải hy sinh nhiều thứ trong cuộc đời mình chỉ để làm vừa lòng cha mẹ.

- Tôi tiếp tục là người nắm giữ các bí mật trong gia đình.

Những hành vi xung hấn:

- Tôi liên tục tranh cãi với cha mẹ để cho họ thấy tôi làm đúng.

- Tôi liên tục làm những chuyện mà tôi biết cha mẹ sẽ không thích chỉ để chứng minh cho họ thấy tôi làm chủ cuộc đời mình.

- Tôi thường la hét hoặc chửi thề để cha mẹ thấy họ không thể kiểm soát được tôi.

- Tôi thường phải hết sức kiềm chế mình để không đánh cha mẹ.

- Tôi đùng đùng nổi giận và từ mặt cha mẹ.

Nếu có hơn hai hành vi đúng với bạn thì vấn đề lớn trong đời bạn chính là vẫn còn vướng mắc với cha mẹ.

Dễ nhận thấy việc bạn chỉ có những hành vi tuân phục khiến bạn không thể trở nên độc lập.

Còn sự vướng mắc thông qua những hành vi xung hấn thì ít rõ ràng hơn. Những hành vi đó bề ngoài có vẻ làm bạn độc lập với cha mẹ. Nhưng chúng tạo ra ảo tưởng rằng bạn đang phản kháng thay vì đầu hàng. Trong thực tế, những hành vi xung hấn vẫn cho thấy sự vướng mắc vì cường độ cảm xúc của bạn; tính chất lặp đi lặp lại và dễ dự báo của hành vi của bạn; và quả thực hành vi của bạn không xuất phát từ sự tự do lựa chọn, đúng hơn là từ nhu cầu muốn chứng tỏ rằng bạn là người độc lập. Tuân phục và xung hấn chỉ là hai mặt của một đồng xu hành vi.

Phản ứng trước danh sách kiểm tra

Carol, nhà thiết kế nội thất từng bị cha bạo hành bằng lời nói, tỏ vẻ kinh ngạc khi cô bổ sung thêm những kết quả trong danh sách kiểm tra của cô. Cô nhận ra ở tuổi 52, cô vẫn còn quá vướng mắc với cha mẹ mình.

> Tôi cảm thấy hổ thẹn. Tôi là một phụ nữ trung niên, ba lần kết hôn, con trai đã lớn và cha mẹ vẫn còn kiểm soát tôi. Bà có tin không... tôi đã kiểm tra gần như mọi niềm tin và cảm xúc có trong danh sách. Và nói về quý cô Tuân Phục... Chừng nào cái tôi cứng đầu này mới chịu hiểu rằng cha mẹ nó sẽ chẳng bao giờ thay đổi cả. Họ lúc nào cũng nhẫn tâm, và tôi đoán họ sẽ chẳng bao giờ thay đổi đâu.

Tôi nói với Carol cảm giác xấu hổ và ngượng ngùng thường thấy ở những người xem bản thân là người lớn nhưng bất ngờ nhận thấy mình vẫn còn bị cha mẹ kiểm soát. Chúng ta đều tin rằng mình là những người trưởng thành độc lập, tự đưa ra quyết định về cuộc đời mình. Carol có lẽ đã đúng: cha mẹ cô sẽ không thay đổi đâu. Nhưng cô thì khác. Để gỡ bỏ những kết nối tiêu cực, việc còn lại là hiểu được điều gì khiến chúng vững chắc đến thế. Như nhiều thân chủ của tôi, Carol nổi giận khi nhận thấy mình vẫn còn vướng mắc với cha mẹ. Cô muốn lao ngay vào nói chuyện phải trái với cha mẹ cô.

Nếu bạn đang có sự thôi thúc đó thì xin bạn kiềm chế lại vì chưa tới thời điểm thích hợp. Hành động nóng vội bốc đồng luôn luôn phản tác dụng.

Bạn nên tránh đối chất với cha mẹ khi những cảm xúc của bạn còn đang bị kích thích cao độ. Bởi khi đó, quan điểm và phán đoán của bạn sẽ bị che mờ.

Vẫn còn nhiều thời gian để đưa nhận thức mới vào cuộc sống của bạn. Nhưng trước tiên bạn cần vạch ra một kế hoạch hành động. Hãy nhớ, đây là sự khởi đầu của một quá trình, và tất cả mọi vết thương không thể chữa khỏi trong một sớm một chiều. Những danh sách trên chỉ là bước khởi đầu cho việc khám phá của bạn.

Trước mắt là một vài vấn đề rất phức tạp và gây hoang mang mà bạn cần xử lý. Bạn không thể lặn xuống nước mà chưa kiểm tra xem bên dưới đó có đá tảng không. Bạn không thể thay đổi những hình mẫu đã theo bạn cả đời trong một sớm một chiều bất kể chúng tiêu cực ra sao. Việc bạn có thể làm lúc này là bắt đầu thách thức những niềm tin tiêu cực của bạn và những hành vi tự làm hại bản thân, và cuối cùng là gạt bỏ chúng để cho con người đích thực của bạn xuất hiện. Nhưng

trước khi khôi phục con người đích thực của bạn thì bạn cần biết được mình là ai.

CHƯƠNG 11

KHỞI ĐIỂM CỦA ĐỘC LẬP

Độc lập về cảm xúc không có nghĩa bạn phải tách bản thân ra khỏi cha mẹ hoàn toàn. Nó có nghĩa khi bạn vừa là một phần của gia đình, đồng thời là một cá thể riêng biệt. Nó cũng có nghĩa: bạn hãy là chính bạn và để cha mẹ là chính họ.

Khi bạn tự do có những niềm tin, cảm xúc và hành vi của riêng mình, tách biệt với cha mẹ (hoặc người khác), bạn trở nên độc lập. Nếu cha mẹ bạn không thích những gì bạn làm hay nghĩ, hiển nhiên là bạn sẽ phải chịu đựng một vài sự không thoải mái, bạn sẽ phải chấp nhận những điều này khi bạn không vội vàng thay đổi bản thân vì họ. Cho dù một số niềm tin của bạn giống hệt với cha mẹ, hay cách cư xử của bạn làm hài lòng họ, thì điều cần thiết vẫn là bạn đưa ra được lựa chọn của mình và cảm thấy thoải mái trong việc đồng tình hay không đồng tình với cha mẹ.

Điều này không có nghĩa là tôi khuyến khích bạn coi thường cảm xúc của người khác hay lờ đi tác động của những

hành vi của bạn đối với họ. Tuy nhiên, cũng không được cho phép họ coi thường cảm xúc của mình. Tất cả chúng ta phải tìm được điểm cân bằng giữa việc quan tâm đến bản thân và đến cảm xúc của người khác.

Không ai có thể độc lập 100% mọi lúc. Chúng ta đều là một phần trong xã hội rộng lớn hơn. Không ai rũ bỏ được hoàn toàn mong muốn có được sự công nhận từ người khác, cũng như sự phụ thuộc cảm xúc vào họ, và gần như rất ít người trong số chúng ta muốn như vậy. Loài người là động vật xã hội, và các mối quan hệ mở yêu cầu những sự phụ thuộc cảm xúc nhất định. Vì lý do này, độc lập phải đi kèm với linh hoạt. Không có gì sai khi thỏa hiệp với cha mẹ, miễn là điều đó do bạn tự lựa chọn bằng ý chí của mình. Điều tôi đang nói đến ở đây là duy trì tính toàn vẹn về cảm xúc của bạn và là chính bạn.

Ích Kỷ Một Chút Cũng Không Sao

Nhiều người không đứng lên bảo vệ bản thân vì họ nhầm lẫn độc lập với ích kỷ. Bản thân từ “ích kỷ” khiến chúng ta cảm thấy có lỗi. Sandy - người thợ làm tóc, con gái của cặp cha mẹ đã không tha thứ và tiếp tục trừng phạt cô khi đã trưởng thành vì

lần phá thai của cô năm 15 tuổi - đã đặt bản thân vào địa ngục cảm xúc để tránh bị dán nhãn ích kỷ. Cô giải thích:

> Tôi đang gặp phải một tình thế tiến thoái lưỡng nan. Cha mẹ tôi mới sửa lại nhà, tuần trước mẹ tôi gọi đến để kêu ca rằng tiếng ồn khiến bà khó chịu, nên ông bà muốn chuyển đến ở cùng tôi cho đến khi nào nhà sửa xong, có thể là vài tuần. Tôi thực lòng không muốn đồng ý, nhưng làm sao bây giờ? Họ là cha mẹ tôi cơ mà. Khi chồng tôi biết được, anh ấy muốn phát điên lên. Chồng tôi dùng phòng trống làm văn phòng và khi đó anh ấy đang có một dự án lớn. Vậy nên anh bắt tôi gọi lại cho mẹ và đề nghị hai ông bà nên ở khách sạn. Khi tôi nói vậy bà đã nổi khùng lên với tôi qua điện thoại. Tôi mất nửa tiếng đồng hồ nghe bà mắng nhiếc rằng tôi bất hiếu và ích kỷ, ít nhất đây là điều tôi có thể làm sau tất cả những gì cha mẹ đã làm cho tôi. Tôi nói với bà việc mình sẽ bàn lại với Bill, nhưng tôi thừa biết anh ấy sẽ nói gì. Tôi phải làm sao hả Susan?

Tôi gợi ý rằng Sandy hãy coi khủng hoảng nhỏ này như một cơ hội để bắt đầu quá trình độc lập của mình. Đây là thời điểm cô nhìn lại xáo trộn hiện tại và nhận ra nó không phải một biến cố đơn lẻ mà là rắc rối mới nhất trong khuôn mẫu từ trước tới

nay trong mối quan hệ giữa cô và cha mẹ. Vấn đề không phải cha mẹ dọn vào ở chung với cô, mà là phản ứng tự động của cô trong việc dễ dàng thỏa hiệp với họ. Nếu cô muốn phá vỡ khuôn mẫu này, đầu tiên cô phải tập trung vào thứ cô muốn và biết phản đối những thứ cha mẹ yêu cầu từ cô. Tôi hỏi xem cô có biết mình muốn gì hay không.

SANDY: Điều đầu tiên xuất hiện trong tâm trí tôi là tôi muốn cha mẹ để tôi yên. Tôi không muốn họ đến ở chung với chúng tôi. Đó sẽ là thảm họa. Tôi cảm thấy có lỗi khi thừa nhận điều này bởi con cái phải có mặt khi cha mẹ cần đến. Có lẽ tôi sẽ bảo họ có thể ở lại. Thế thì tôi sẽ không cảm thấy quá tệ hại. Cãi nhau với Bill dễ hơn là với cha mẹ. Tại sao tôi không thể khiến tất cả mọi người đều vui?

SUSAN: Cô hãy trả lời đúng câu hỏi đi.

SANDY: Tôi không biết trả lời thế nào cả. Đó là lý do tôi ở đây. Đúng là tôi không muốn họ đến sống chung với tôi bây giờ, nhưng tôi yêu họ - tôi không thể quay lưng lại với họ.

SUSAN: Tôi không bảo cô phải quay lưng lại với họ. Tôi đang bảo cô hãy hình dung mọi việc sẽ như thế nào nếu thỉnh thoảng cô nói lời từ chối với họ, để đặt ra giới hạn về

sự sẵn sàng hy sinh của mình cho họ. Hãy trở nên độc lập, Sandy ạ. Hãy ra quyết định dựa trên những điều cô muốn và cần, thay vì dựa vào nhu cầu của họ.

SANDY: Điều đó nghe thật ích kỷ.

SUSAN: Chẳng sao nếu đôi lúc chúng ta tỏ ra ích kỷ.

SANDY: Tôi muốn là một người tốt, Susan. Tôi được nuôi dạy để tin rằng người tốt luôn giúp đỡ người khác.

SUSAN: Cô gái à, nếu cô tốt với bản thân giống như tốt với cha mẹ, thì cô đã không phải ở đây. Cô là một người vô cùng tốt bụng - với tất cả mọi người trừ bản thân cô.

SANDY: Vậy thì tại sao tôi lại cảm thấy tệ hại như vậy?

Sandy bắt đầu khóc. Việc chứng minh với mẹ rằng cô không phải là một đứa con ích kỷ và bất hiếu quan trọng đến mức cô sẵn sàng đẩy tổ ấm và cuộc hôn nhân của mình đến bờ vực.

Nhiều quyết định cuộc đời của Sandy dựa trên cảm giác nghĩa vụ quá mức với cha mẹ. Cô tin rằng mình có trách nhiệm chôn vùi nhu cầu của bản thân để phục vụ cho cha mẹ. Cô hiếm khi làm những gì mình muốn, và điều đó dẫn đến nhiều năm

tháng đè nén cơn giận dữ và thiếu sự đáp ứng cá nhân khiến chúng biểu hiện thành cơn trầm uất.

Sandy, giống như đa số chúng ta, phản ứng với cha mẹ theo cách tự động phục tùng. Khi đó, ta thường hành động mà không cần suy nghĩ, lắng nghe và khám phá những lựa chọn khác. Người ta hầu hết có phản ứng mạnh nhất khi cảm thấy bị tấn công hay đe dọa. Sự phản ứng này xảy ra trong các mối quan hệ với gần như tất cả những người có mặt trong cuộc sống của chúng ta - người yêu, sếp, con cái, bạn bè - nhưng nó luôn căng thẳng nhất khi đối mặt với cha mẹ chúng ta.

Khi phản ứng, bạn phụ thuộc vào sự công nhận của người khác. Bạn chỉ cảm thấy yên lòng khi không ai phản đối, chỉ trích hay không công nhận ta. Cảm xúc của bạn không còn giữ ở mức cân bằng vì những sự kiện đã khơi gợi chúng. Bạn sẽ coi một đề nghị nhỏ là một sự tấn công cá nhân, một lời chỉ trích mang tính xây dựng là một thất bại. Không có sự công nhận của người khác, bạn sẽ phải rất khó khăn mới duy trì được sự ổn định dù chỉ là tối thiểu về mặt cảm xúc.

Khi phản ứng mạnh, bạn thường nói những điều như: “Cứ mỗi khi mẹ nói tôi phải tự lo cuộc sống của mình, tôi lại phát điên”; “Họ luôn biết cách làm tôi bực bội, lúc nào tôi cũng nổi

cơn tam bành với họ." hay "Tôi chỉ cần nghe giọng cha thôi là đủ bực mình rồi." Khi bạn cho phép phản ứng cảm xúc của mình trở nên tự động, bạn đang từ bỏ sự kiểm soát và để cảm xúc của mình phụ thuộc vào người khác. Điều này cho phép họ quyền năng kiểm soát bạn.

Phản Hồi Và Phản Ứng

Ngược lại của phản ứng là phản hồi. Khi phản hồi, bạn suy nghĩ đồng thời với cảm nhận. Bạn nhận thức được cảm xúc của mình nhưng không để chúng điều khiển.

Phản hồi cũng cho phép bạn duy trì cảm nhận về giá trị của bản thân, cho dù cha mẹ bạn có nói gì chăng nữa. Đây là phần thưởng cực kỳ lớn. Suy nghĩ và cảm xúc của người khác không còn dìm bạn xuống đến mức bạn tự nghi ngờ bản thân mình. Bạn sẽ nhìn thấy vô vàn những lựa chọn mới trong việc tương tác với người khác vì quan điểm và cảm nhận của bạn không còn bị cảm xúc chôn vùi. Phản hồi có thể giúp bạn điều khiển cuộc đời mình tốt hơn.

Sandy cần phản ứng ít đi và phản hồi nhiều hơn. Tôi khuyến cáo cô việc thay đổi hành vi không hề dễ dàng với tất cả mọi người, bao gồm cả bản thân tôi, nhưng tôi bảo đảm với cô

rằng cô có thể làm được nếu sẵn sàng cam kết làm theo một tiến trình cụ thể. Và cô đã sẵn sàng.

Điều đầu tiên tôi yêu cầu cô làm là nhận ra phần lớn ý kiến của cô đều bắt nguồn từ những gì cha mẹ nói với cô - từ định nghĩa của họ về cô. Những điều tiêu cực về việc định nghĩa đó bao gồm việc dán nhãn cho Sandy là ích kỷ, bất hiếu và tồi tệ. Đã nhiều năm Sandy khắc ghi những nhãn dán đó trong tiềm thức, nên chúng tôi không thể thay đổi nó chỉ qua một đêm. Dù vậy, tôi đã cho cô thấy một số chiến lược hành vi khởi đầu nhằm cho phép cô bắt đầu quá trình thay thế những định nghĩa của cha mẹ bằng một góc nhìn thực tế hơn, là con người thực của cô.

Tôi yêu cầu cô tưởng tượng tôi là mẹ cô. Qua việc nhập vai, tôi muốn cô tìm ra một cách mới để trả lời những chỉ trích của mẹ, một cách thức thay thế sự đầu hàng như thường lệ.

SUSAN (đóng vai mẹ): Con là đứa ích kỷ và bất hiếu!

SANDY: Không, con không phải như vậy. Con luôn nghĩ đến mọi người. Con luôn nghĩ đến mẹ. Con có thể chết để không làm tổn thương cha mẹ. Đã bao nhiêu lần dù kiệt sức, con vẫn đưa mẹ đi mua sắm hay đưa cha mẹ đi ăn tối, mẹ có nhớ không? Chẳng có điều gì con làm là đủ với mẹ.

Tôi nói với Sandy rằng cô đang phòng vệ. Cô vẫn xin lỗi, tranh cãi và giải thích. Cô phải ngừng việc chứng minh cho họ thấy. Nếu cô vẫn tìm kiếm sự công nhận của mẹ thì cô vẫn đang bị điều khiển. Cô cần dỡ bỏ phòng ngự nếu muốn thoát khỏi điều đó. Ý tưởng là không còn sự căng thẳng trong tương tác.

Để cô hiểu rõ ý của mình, tôi đổi vai với cô. Sandy là mẹ, tôi là Sandy.

SANDY (đóng vai mẹ - Mẹ): Cha mẹ đang cần một nơi để ở. Con đúng là đứa ích kỷ và bất hiếu.

SUSAN (đóng vai Sandy - Sandy): Ôi trời ạ, mẹ nghĩ hay thật đấy.

SANDY (Mẹ): Mẹ đã làm bao nhiêu thứ vì con, vậy mà bây giờ con bảo cha mẹ thuê khách sạn ở.

SUSAN (Sandy): Con xin lỗi vì khiến mẹ khó chịu.

SANDY (Mẹ): Vậy rốt cuộc con có cho chúng ta ở không?

SUSAN (Sandy): Con sẽ phải suy nghĩ về chuyện này.

SANDY (Mẹ): Mẹ muốn có câu trả lời ngay lập tức.

SUSAN (Sandy): Con hiểu, nhưng con thật sự phải nghĩ đã.

SANDY (ngừng đóng vai): Tôi không biết phải nói gì nữa.

Sandy khám phá ra một số điều bất ngờ trong bài tập này. Cô phát hiện ra những phản hồi không mang tính phòng vệ giữ cho mâu thuẫn không bị leo thang, và quan trọng không kém, cô không phải dựng lên bức tường để cố bảo vệ bản thân.

Không Phòng Vệ

Không ai trong chúng ta được dạy phản hồi theo cách không phòng vệ. Đó là lý do tại sao kỹ thuật này không hề dễ. Nó cần thời gian học hỏi và luyện tập. Đồng thời, phần lớn mọi người cho rằng nếu họ bảo vệ bản thân trước mâu thuẫn, thì đối phương sẽ nhìn họ như một kẻ yếu đuối và đè đầu cưỡi cổ họ. Thực tế thì ngược lại mới đúng. Nếu bạn có thể giữ bình tĩnh và từ chối bị dán nhãn, bạn sẽ giữ được thế của mình.

Tôi đặc biệt nhấn mạnh sự cần thiết của việc học và sử dụng cách thức phản hồi không phòng vệ, nhất là với cha mẹ độc hại. Kiểu phản hồi này có thể dẫn thẳng đến việc phá vỡ vòng lặp tấn công, rút lui, phòng vệ, leo thang.

Dưới đây là một số ví dụ về phản hồi không phòng vệ mà bạn có thể thử dùng trong tương tác hàng ngày:

• Ồ?

• Vâng, con hiểu.

• Hay thật đấy.

• Rõ ràng là bố/mẹ có quyền bảo vệ ý kiến của mình.

• Con rất tiếc vì bố/mẹ không chấp nhận.

• Để con nghĩ đã.

• Sao chúng ta không nói chuyện khi bố/mẹ đã hết bực bội nhỉ.

• Con rất tiếc vì bố mẹ đang khó chịu (bực bội, thất vọng).

Điều quan trọng là bạn cần tự tập trước những câu phản hồi này trước khi sử dụng với người khác. Để làm điều đó, hãy tưởng tượng cha mẹ ở trong phòng với bạn và nói lời chỉ trích hay chê bai. Phản hồi thành tiếng với họ theo cách không phòng vệ. Hãy nhớ rằng, khoảnh khắc bạn tranh cãi, xin lỗi, giải thích hay cố khiến họ thay đổi suy nghĩ, bạn đã mất đi rất nhiều sức mạnh. Nếu bạn đòi hỏi người khác tha thứ hay hiểu cho bạn, thì bạn đã trao cho họ quyền từ chối làm điều đó. Nhưng nếu bạn

sử dụng phản hồi không phòng vệ, thì bạn đang không đòi hỏi gì cả, và khi không đòi hỏi gì, bạn cũng không thể bị từ chối.

Khi đã quen với kiểu phản hồi này, hãy thử sử dụng nó trong lần tới khi bạn bất đồng ý kiến với ai đó thay vì cha mẹ. Tốt hơn nên kiểm tra với người mà bạn ít có mối ràng buộc cảm xúc - đồng nghiệp hoặc một người bạn thông thường. Ban đầu nó sẽ hơi ngượng ngùng và thiếu tự nhiên, và có thể bạn sẽ lại sa vào phản hồi phòng vệ khiến cho mọi thứ trở thành công cốc. Cũng như những kỹ năng mới khác, bạn sẽ phải luyện tập và sẵn sàng mắc lỗi. Đến cuối cùng, nó sẽ trở thành bản năng thứ hai của bạn.

Tuyên Bố Vị Thế

Có một kỹ thuật hành vi khác mà tôi gọi là tuyên bố vị thế, có thể giúp bạn phản ứng ít hơn và đưa bạn đi xa hơn trên con đường trở nên độc lập.

Tuyên bố vị thế xác định những điều bạn nghĩ và tin tưởng, đâu là thứ quan trọng đối với bạn, đâu là thứ bạn sẵn sàng và không sẵn sàng làm, đâu là thứ có thể và không thể thương lượng. Các vấn đề đều có thể xếp loại theo mức độ quan trọng từ ý kiến của bạn về một bộ phim đến những niềm tin cơ bản

của bạn trong cuộc sống. Dĩ nhiên, trước khi bạn có thể đưa ra một tuyên bố vị thế, bạn phải xác định được vị thế của bạn là gì.

Khi tôi hỏi Sandy điều cô thực sự muốn làm với những yêu cầu của cha mẹ, cô trả lời: "Tôi không biết. Tôi quá lo lắng vì đã khiến họ bực mình đến mức không còn biết bản thân mình muốn gì nữa."

Tình thế lưỡng nan của Sandy là điển hình với hầu hết những người đã dành phần lớn thời gian của họ để chịu trách nhiệm cho cha mẹ. Rất khó để xác định bản thân bạn là ai khi bạn có quá ít cơ hội để làm điều đó trong quá khứ. Để giúp Sandy đưa ra tuyên bố vị thế của mình, tôi chỉ ra rằng về cơ bản có ba vị thế mà cô có thể sở hữu:

1. Con không sẵn sàng để cha mẹ ở tại nhà con.

2. Con sẵn sàng cho cha mẹ ở nhà con trong thời hạn nhất định.

3. Con sẵn sàng cho cha mẹ ở nhà con đến khi nào cha mẹ muốn.

Sandy quyết định rằng dù cô thực sự không muốn họ ở chung một chút nào, nhưng nói ra điều đó hơi quá sức với cô. Cô chấp nhận sẽ nói với họ rằng họ có thể ở lại trong một tuần.

Cô tin rằng đó sẽ là một cách tốt để xác nhận nhu cầu của bản thân đồng thời một phần giúp cha mẹ cô có chỗ ở.

"Tôi có thể"

Sandy không hoàn toàn hài lòng với giải pháp của mình. Cô vẫn đặt gánh nặng lên vai chồng và mối quan hệ của họ, và cô tin rằng đó là do điểm yếu của mình. Sau cái thở dài, cô nói: "Tôi đoán mình chẳng thể đấu tranh với cha mẹ được đâu." Tôi bảo cô nhắc lại tuyên bố đó, nhưng thay vì nói "Tôi chẳng thể", hãy nói "Tôi chưa đấu tranh được với cha mẹ mình."

"Tôi chưa..." ngụ ý bạn còn sự lựa chọn, trong khi "không thể" ngụ ý điều ngược lại: sự chấm dứt. Thiếu sự lựa chọn là con đường dẫn đến mắc kẹt. Đó là cách để một đứa trẻ ngã lòng. Lựa chọn của trẻ em do người lớn định hướng. Bằng cách nói "Con chưa...", bạn mở ra cánh cửa cho một hành vi mới trong tương lai. Bạn đem lại hi vọng.

Một số người nghĩ rằng họ chỉ đang đơn thuần lặp lại một hành vi không mong muốn như một lựa chọn. Thay vì thay đổi hành vi, họ thừa nhận mình thất bại. Tôi không đồng ý với điều đó. Tôi coi lựa chọn là chìa khóa của độc lập. Bất cứ quyết định nào dựa trên lựa chọn đều đưa chúng ta ra khỏi phản ứng bồng

bột. Có một sự khác biệt lớn giữa lựa chọn đầu hàng trước cha mẹ khi bạn đã xem xét các lựa chọn thay thế và quyết định bạn chưa chuẩn bị kỹ càng, với một sự đầu hàng tự động vì bạn cảm thấy bất lực. Đưa ra một lựa chọn nghĩa là bước một bước tới tự kiểm soát; phản ứng đầu hàng nghĩa là sa vào sự kiểm soát của cha mẹ. Nó có vẻ như không phải là một bước tiến quá lớn trong quá trình, nhưng tôi đảm bảo với bạn nó rất quan trọng.

Áp Dụng Với Cha Mẹ

Một số khách hàng của tôi đã rất hào hứng trước những thành công mà họ trải nghiệm được trong quá trình tạo lập hành vi mới, đến mức họ nóng lòng muốn áp dụng lên cha mẹ mình. Tuy nhiên, nhiều người khác lo lắng rằng cha mẹ họ sẽ cảm thấy buồn phiền hoặc tức giận trước những phản hồi không phòng vệ hay tuyên bố vị thế của họ. Cha mẹ độc hại đã quen với việc chọc tức con cái. Khi không nhận được phản ứng họ muốn, họ sẽ khó chịu.

Lời khuyên của tôi là: Cứ làm tới đi. Càng sớm càng tốt. Càng trì hoãn bước nhỏ này, hay dành cả tuần cả tháng “nghĩ về nó” thì bạn chỉ càng lo âu thêm mà thôi. Hãy nhớ điều đó.

Bạn là một người trưởng thành và có thể kháng cự lại sự không thoải mái để phục vụ cho một mục đích lớn hơn, trở nên độc lập.

Việc hành động hiếm khi tệ như suy đoán của bạn. Bạn không cần phải lao thẳng vào mâu thuẫn cảm xúc khó tháo gỡ nhất giữa bạn và cha mẹ. Bạn có thể bắt đầu tập luyện phản hồi không phòng vệ khi mẹ không thích màu son trên môi, hay khi cha phàn nàn về tài nấu nướng của bạn.

Tôi gợi ý với Sandy rằng cô hãy tận dụng thời gian khi cha mẹ ở cùng mình để luyện tập phản hồi không phòng vệ và đưa ra tuyên bố vị thế về những thứ nho nhỏ. Tôi khuyến khích cô bộc lộ suy nghĩ và ý kiến của bản thân. Thay vì nói: "Mẹ sai rồi, hải sản không tốt cho mẹ đâu" thì hãy nói "Con không đồng tình với mẹ, con nghĩ hải sản không tốt cho mẹ". Theo cách đó, vị thế của cô sẽ được thiết lập với tư cách một ý kiến chứ không phải một thách thức, giảm thiểu khả năng kích động một phản ứng cảm xúc.

Tôi cũng gợi ý rằng nếu có đủ can đảm, cô có thể thử giải quyết một số vấn đề lớn hơn trong mối quan hệ với cha mẹ bằng cách đặt ra những giới hạn, cho họ biết rằng cô sẵn sàng và không sẵn sàng làm gì.

Mặc dù Sandy cảm thấy có phần e dè về điều tôi bảo cô làm, cô vẫn biết rằng nếu không thử thực hành hành vi mới này, cô sẽ mãi mắc kẹt. Nhưng cô khá bi quan về khả năng thay đổi của cha mẹ mình. Cô nói làm sao mình có thể cảm thấy tích cực về những thay đổi hành vi của mình nếu như nó không hiệu quả - nếu kết quả là cha mẹ cô không thay đổi. Tôi nhắc lại với cô rằng họ không nhất thiết phải thay đổi. Nếu cô thay đổi cách thức phản hồi với họ, cô đang tự mình thay đổi mối quan hệ với họ. Điều đó có thể khiến họ thay đổi, mà dù họ không làm thế chăng nữa, Sandy cũng đang nghiêng được cán cân quyền lực về phía mình.

Khi bạn trở nên độc lập - khi bạn phản hồi thay vì phản ứng, khi bạn đưa ra những tuyên bố rõ ràng về những gì bạn cảm nhận và suy nghĩ, khi bạn đặt ra giới hạn cho những điều bạn sẵn sàng và không sẵn sàng làm - mối quan hệ giữa bạn và cha mẹ sẽ phải thay đổi.

CHƯƠNG 12

AI SẼ PHẢI CHỊU TRÁCH NHIỆM?

Tôi luôn mong bạn đã trải qua một tuổi thơ trọn vẹn, nhưng dù sao quá khứ vẫn không thể thay đổi được. Điều duy nhất tôi có thể giúp bạn chính là tạo ra một sự thay đổi niềm tin để trả lời câu hỏi ai phải chịu trách nhiệm cho những đau khổ thời thơ ấu của bạn. Thay đổi này cực kì quan trọng, bởi chỉ khi nào bạn nhìn nhận một cách trung thực kẻ phải chịu trách nhiệm, bạn mới có thể chắc chắn vượt qua được cuộc sống nô lệ cho những lời tự trách móc này. Và nếu bạn còn tự đổ hết oán thán lên đầu mình, bạn sẽ phải chịu sự nhục nhã và thù ghét bản thân, rồi đến lúc bạn sẽ tìm cách để trừng phạt chính mình.

Đi với nhịp độ của bạn

Ở hai chương trước, nhiệm vụ chúng ta phải thực hiện mang bản chất lý trí. Tôi đã yêu cầu bạn khám phá, nhìn nhận và thấu hiểu. Trong chương này và những chương tiếp theo, chúng ta sẽ đi sâu hơn vào những tầng bậc cảm xúc. Vì vậy,

điều quan trọng trước hết là hãy làm chậm mình lại. Những công việc liên quan đến cảm xúc thì rất nặng nhọc và thường bạn sẽ tìm cách tránh né chúng.

Nếu bạn cảm thấy mất thăng bằng, bạn có thể chậm lại và gác chuyện này sang một bên trong vài ngày. Nhưng nếu bạn thấy bản thân bỏ lỡ hết lần này đến lần khác, hãy đặt ra một giới hạn thời gian để bạn có thể quay lại và duy trì đều đặn. Bạn sẽ thấy việc tìm được ai đó hỗ trợ khi bạn bắt đầu việc này là rất cần thiết. Khi bạn vớt lên được những chất liệu cảm xúc xấu nằm sâu dưới đáy lên bề mặt, một nhóm hỗ trợ hoặc bác sĩ tâm lý có thể giúp đưa ra những chỉ dẫn quý giá. Một người bạn thân, người yêu hay người thân có thể là một nguồn động viên lớn nhưng họ có thể bị tổn hại bởi cường độ cảm xúc quá mức của bạn. Bạn có thể cùng với người ấy đọc cuốn sách này trải qua mọi cảm giác ấy. Họ sẽ thấy cảm thông hơn nếu họ biết trước hai người đang chuẩn bị trải qua chuyện gì.

Kẻ nào đó phải chịu trách nhiệm

Tôi biết là mình đã nhắc đi nhắc lại câu này rất nhiều lần, nhưng tôi không thể nói bao nhiêu cho đủ để bạn hiểu hết tầm

quan trọng của thông điệp này và để thẩm thấu được nó khó khăn đến mức nào:

Bạn phải buông xả cảm giác tội lỗi vì những sự kiện đau thương trong quá khứ và hãy để nó quay về nơi nó thuộc về.

Để giúp bạn trút bỏ những gánh nặng này, tôi đã soạn ra danh sách những điều mà các thân chủ của tôi đã mù quáng tự đổ lỗi cho bản thân. Để sử dụng danh sách này một cách hiệu quả, bạn hãy chuẩn bị cho mình một không gian yên tĩnh riêng tư để bản thân có thể đối thoại với đứa trẻ bên trong bạn. Để giúp việc này trực quan hơn bạn có thể lấy những tấm hình lúc bé ra, hãy nói lớn với đứa trẻ đó: "Bạn không phải chịu trách nhiệm vì..." và sử dụng danh sách sau để gắn vào câu đó sao cho đúng với bạn.

"Bạn không phải chịu trách nhiệm vì...":

1. Cách họ bỏ mặc và thờ ơ với bạn

2. Cách họ làm bạn cảm thấy thiếu tình thương và không đáng được yêu thương

3. Những câu nói ác ý và vô tâm

4. Những cái tên mà họ gán cho bạn

5. Sự đau khổ của họ

6. Những vấn đề của họ

7. Họ lựa chọn chạy trốn khi có vấn đề xảy ra

8. Việc say xỉn của họ

9. Điều họ làm trong cơn say

10. Họ đánh bạn

12. Họ xâm hại bạn

Hãy thêm vào bất cứ trải nghiệm đau thương và lặp đi lặp lại nào mà bạn cảm thấy đó là lỗi của mình vào danh sách. Phần thứ hai của bài tập này đó là trả những trách nhiệm này cho khổ chủ của nó - cha mẹ của bạn. Để đạt được sự tập trung cao độ vào bài tập, hãy nhắc lại những câu trong danh sách, nhưng hãy gắn chúng vào câu: "Cha mẹ của tôi phải chịu trách nhiệm vì..." Và thêm bất cứ điều gì bạn đã phải chịu đựng. Ngay từ lúc ban đầu bạn đã hiểu theo cách rất lý trí rằng tất cả đều không phải lỗi của bạn, nhưng đứa trẻ trong bạn vẫn sẽ cảm thấy có lỗi. Sẽ tốn khá lâu để cảm xúc có thể theo kịp với nhận thức mới của bạn. Để làm được điều ấy, bạn sẽ cần phải thực hành bài tập này nhiều lần.

“TÔI KHÔNG NGHĨ HỌ CÓ Ý XẤU”

Bạn có thể cảm thấy cực kì e ngại khi gán trách nhiệm cho những người cha mẹ của bạn nếu họ là một người yếu đuối, bệnh tật, và có những vấn đề quá lớn ở nơi họ, hoặc họ ra vẻ làm mọi chuyện với mục đích tốt. Les đã phải chăm sóc người em nhỏ lúc mới 8 tuổi sau khi mẹ của anh bị suy sụp tinh thần, câu chuyện của anh là một ví dụ rất trực quan cho tình thế tiến thoái lưỡng nan này. Tôi nói với Les rằng đa số những chuyện anh gặp khó khăn với phụ nữ khi anh đã trưởng thành có liên quan trực tiếp với những gánh nặng và trách nhiệm anh đã tự nhận lấy khi còn là một đứa trẻ. Les vẫn không chịu tin điều đó, mặc dù anh ấy đã hoàn thành danh sách trách nhiệm trong phần trước.

LES: Nhưng đó là trách nhiệm của tôi. Mẹ tôi, bà ấy quá khổ. Và vẫn còn khổ đến tận bây giờ. Bà cần tôi. Tôi chỉ muốn mọi thứ tốt hơn cho bà ấy.

SUSAN: Bạn đã chịu trách nhiệm cho bà ấy được bao lâu rồi?

LES: Từ lúc tôi 8 tuổi

SUSAN: Vậy ai có trách nhiệm đối với bạn?

LES: Tôi nghĩ là tôi luôn cảm thấy phải có trách nhiệm với mọi người kể cả bản thân.

SUSAN: Sẽ ra sao nếu bạn để cha mẹ tự chịu trách nhiệm cho họ?

LES: Làm sao có thể đối xử như vậy với một người luôn trầm cảm, đáng thương và chưa hề sống được một ngày vui vẻ nào trên đời chứ. Đó không phải lỗi của bà ấy. Bà ấy đã đi khám nhiều bác sĩ rồi. Bà đã cố vực dậy, bà không muốn làm một người bệnh nữa.

SUSAN: Đó cũng không phải trách nhiệm của bạn. Còn cha bạn thì sao? Sao ông ấy bỏ việc dễ dàng vậy? Khi nào thì ông ấy có thể sống đúng nghĩa một người trưởng thành đây?

LES (sau một lúc suy nghĩ): Cô biết đó, tôi chưa bao giờ nghĩ theo kiểu đó. Có lẽ ông ấy yếu đuối thôi.

SUSAN: Tôi nhận ra một điều là những người như cha mẹ bạn, họ không thực hiện hành vi bạo hành theo cách dễ nhận thấy. Nhưng có rất nhiều hành vi bạo hành theo kiểu nhân từ ở đây. Rõ nhất là sự thờ ơ về mặt cảm xúc, không ai quan tâm đến cuộc đời của bạn. Bạn chẳng hề có tuổi thơ. Điều quan trọng chính là không phải đổ hết tội lỗi lên đầu

họ, mà bạn chỉ cần có thể trút bỏ được gánh nặng về trách nhiệm mà bạn phải mang vác.

Les đã để điều đó từ từ thấm vào suy nghĩ của anh. Anh ấy đã làm quen với nhận thức mới này trong suốt buổi điều trị còn lại. Từ ngày đó, tiến bộ của anh càng nhanh chóng hơn.

Bạn có thể nhận ra cha mẹ mình có thể quá vô dụng, luôn u uất, bệnh tật, hay hồn phách trên mây nhưng bạn vẫn thông cảm với những khiếm khuyết của họ. Cuối cùng cha mẹ bạn vẫn chẳng có được điểm nào tiến bộ. Cách đây ba mươi hay bốn mươi năm trước, nhiều người rất ngại đến phòng khám. Cha mẹ của bạn có thể thụ động đến nỗi họ có vẻ rất vô dụng. Và với vẻ ngoài ấy của họ, bạn có thể sẽ tin rằng họ chẳng thể làm ra điều gì gây hại.

Trong nhiều trường hợp, tôi chắc chắn sẽ có việc cố ý gây hại, nhưng ta không cần quá chú tâm vào việc xác định cố ý hay vô tình ấy mà cần chú ý tới hậu quả gây ra ra sao. Nếu tổn thương gây ra bởi những bậc cha mẹ nhu nhược thì việc cố ý hay không cũng không có quá nhiều ý nghĩa. Những bậc cha mẹ nhu nhược phải chịu trách nhiệm vì những việc họ làm cũng như không làm.

Để giúp Les bắt đầu hiểu được hoàn cảnh thực tế anh đã trải qua, tôi dùng một chiếc ghế trống để tượng trưng cho cha mẹ anh và chính tôi đã nhập vai Les. Tôi muốn Les nghe được những lời mà anh chưa bao giờ dám nói với bản thân.

SUSAN (trong vai Les): Cha và mẹ, khi con còn nhỏ, con cảm thấy chẳng có ai bên cạnh con. Con thấy sợ và cô đơn, và con thắc mắc tại sao không ai thèm ngó ngàng tới con. Con không hiểu được tại sao con phải chăm sóc mẹ mà cha lại không làm điều đó. Con không hiểu tại sao con không có quyền được làm một đứa trẻ. Con đã luôn nghĩ chẳng ai yêu thương mình. Con vẫn luôn cảm thấy như vậy. Đến khi nào hai người mới chịu trưởng thành? Con chán việc phải làm chỗ dựa cho gia đình, cảnh phải gánh trách nhiệm cho hai người nữa. Con không muốn phải chịu trách nhiệm cho cả thế giới. Con chán phải đổ lỗi cho bản thân vì mọi chuyện không như ý. Con rất thương mẹ vì mẹ bệnh và mẹ không vui, nhưng đó không phải lỗi của con!

LES: Tất cả những điều cô nói đều đúng. Tôi thật sự đã cảm thấy như vậy. Nhưng tôi không bao giờ có thể nói ra điều tôi suy nghĩ với họ.

SUSAN: Chắc cũng lâu lắm rồi nhỉ. Nhưng điều quan trọng bây giờ là làm sao có thể nói điều đó với con người hiện tại của bạn. Sau này khi chúng ta đã tập luyện nhuần nhuyễn và bạn cảm thấy chắc chắn hơn, bạn có thể sẽ muốn đưa ra lựa chọn khác.

Les đã bắt đầu nhìn nhận cha mẹ anh ấy như những người trưởng thành và do đó họ có những trách nhiệm căn bản đối với con cái họ. Bởi vì cha mẹ anh không làm tròn trách nhiệm cả về thể chất lẫn tinh thần đối với con cái, cho nên cha mẹ anh, cũng như bao bậc cha mẹ nhu nhược khác, đã tạo ra một phiên bản lỗi của mối quan hệ cha mẹ và con cái. Một khi Les đã nhận thức được đúng đắn, tin tưởng và cảm nhận được những sự thật cơ bản này, anh ấy có thể thoát khỏi vòng tròn đổ lỗi cho bản thân, thứ đã tiếp sức cho chủ nghĩa điên cuồng vì công việc và đã hủy hoại khả năng yêu thương của anh.

"ANH ẤY ĐÃ HOÀN TOÀN MẤT KIỂM SOÁT"

Những người trưởng thành có tiền sử bị bạo hành lúc còn nhỏ thường gặp khó khăn trong việc nhìn nhận trách nhiệm thuộc về ai. Ta nên nhớ rằng gật đầu trước những cáo buộc

chính là một cách sinh tồn đối với những đứa trẻ bị bạo hành. Chúng sẽ cố giữ hình tượng "gia đình văn hóa" bằng cách tin rằng chúng là những đứa trẻ hư thay vì cha mẹ chúng sai. Niềm tin này là nguồn gốc của tất cả những đặc điểm hành vi tự huyễn hoặc gây hủy hoại bản thân, xuất hiện ở tất cả những người trưởng thành có tiền sử bị bạo hành. Những niềm tin này có thể được thay đổi.

Joe là một sinh viên tốt nghiệp khoa Tâm Lý đã từng bị đánh đập dã man bởi người cha bạo lực và nghiện rượu của mình, anh đã đến tham gia điều trị với tôi. Trong buổi điều trị đầu tiên, anh đã là một ví dụ sống cho thấy thói quen đổ lỗi cho bản thân có thể kéo dài dai dẳng như thế nào.

JOE: Khi tôi nghĩ về tuổi thơ của mình, tôi có thể thấy cha tôi luôn làm điều xấu xa. Nhưng tôi vẫn tự biện minh cho ông ấy bởi tôi tin mọi điều ông làm đều muốn tốt cho tôi. Tôi ý thức được rằng những điều cha tôi làm rất tệ hại và không đứa trẻ nào đáng phải nhận lãnh những điều đó. Nhưng trong tâm khảm, tôi vẫn nghĩ mình là một đứa hư hỏng đáng bị như vậy. Và tôi vẫn cảm thấy hối hận đến chết khi đã không thể bảo vệ mẹ tôi.

SUSAN: Anh đã sống sót bằng cách nhận tất cả điều xấu vào phần mình. Nếu khi đó phải nhìn nhận cha mình như một kẻ xấu thì sẽ quá sức và đáng sợ đối với anh. Nhưng anh không còn là một đứa nhỏ nữa Joe. Anh phải nói thật với bản thân thôi. Và sự thật đó là cha anh phải chịu trách nhiệm một trăm phần trăm vì đã bạo hành anh, vì thói vũ phu và nghiện rượu của ông ấy. Ông ấy cũng phải chịu trách nhiệm hoàn toàn vì đã lựa chọn ngồi im thay vì làm gì đó để giải quyết khủng hoảng và cứu lấy gia đình. Anh đã nghĩ rằng mẹ mình là một nạn nhân vô tội. Nhưng bà ấy cũng hoàn toàn có lỗi vì đã không bảo vệ con cái và chính bà. Bà ấy đã cho phép việc đó xảy ra. Anh phải học cách trả trách nhiệm về cho người mà chúng thuộc về. Làm sao anh có thể trở thành một nhà tư vấn nếu anh từ chối giải quyết mớ thực tại này trong cuộc đời của anh?

JOE: Tôi hiểu tất cả những gì cô nói, Susan. Nhưng nó nhiều quá tôi không thể xử lí hết được.

Bức tường phòng thủ của Joe rất kiên cố. Vì vậy, thay vì nói chuyện trực tiếp với anh ấy, điều đó sẽ kích thích thêm bản năng kháng cự của anh, tôi yêu cầu Joe đóng vai người cha của mình.

SUSAN: Tôi muốn nói với anh về một số chuyện đã xảy ra trong tuổi thơ của Joe. Anh Joe nói với tôi rằng ông khá bạo lực và đánh đập anh ấy rất nhiều. Anh ấy cũng nói với tôi rằng ông là kẻ nát rượu.

JOE (Trong vai cha): Đầu tiên, điều xảy ra trong gia đình tao chẳng phải việc của mày. Nếu tao đánh nó, điều đó sẽ làm nó mạnh mẽ hơn. Và có uống hay không là việc của tao.

SUSAN: Đó có thể là việc của ông, nhưng ông đã hủy hoại gia đình ông vì những thứ đó. Ông đã bạo hành con trai ông, bạo hành vợ ông. Ông có biết Joe cảm thấy thế nào không? Ông có quan tâm tới cảm giác của cậu ấy không?

JOE (Trong vai cha): Tao chẳng quan tâm. Tao chỉ cần biết tao thôi.

SUSAN: Ông là một người cha tồi tệ. Ông chẳng thể làm gì ngoài việc đánh con của ông, tôi biết ông có nỗi khổ của mình nhưng ông là người lớn còn cậu ấy chỉ là một đứa bé. Ông có thể làm gì đó để kéo bản thân khỏi vũng lầy thay vì đánh đập người khác. Ông phải chịu trách nhiệm vì tội nát rượu của ông. Tôi nghĩ ông là một thằng hèn nên chỉ khi động tay động chân với vợ con ông mới cảm thấy mình có

chút quyền lực. Suốt bao năm qua, Joe luôn cảm thấy mình là người đáng trách nhưng thực tế ông mới là kẻ đáng trách.

JOE (Trong vai cha): Mẹ nó! Thằng quỷ đó lúc nào cũng cãi tao, việc nhà thì lười chảy thây...

SUSAN (Ngắt ngang): Joe có làm gì đi nữa thì cũng không đáng để ông đối xử như vậy.

Đến lúc này Joe không nhập vai nữa.

JOE: Cô biết đó, tôi ghét phải công nhận điều này nhưng tôi cảm thấy thật khoái khi cô mắng cha tôi. Tôi bắt đầu cảm thấy ông là một người luôn tức giận và hằn học... và tôi đã không muốn nghe những gì cô nói với tôi khi nãy. Cô nói đúng, ông ấy gần như đã hủy hoại gia đình tôi. Ông ấy hèn nhát hơn tôi, ít nhất thì tôi đã cố sửa chữa đời mình. Còn ông ấy trốn chạy cả đời. Thật là một kẻ bạc nhược.

Anh ấy càng nhận ra nhiều sự thật về cha thì anh lại càng thấy tổn thương, nhưng điều đó sẽ giúp anh giải thoát. Anh đã bắt đầu đưa trách nhiệm trở về đúng nơi mà chúng thuộc về và tự giải quyết mâu thuẫn bên trong mình.

Joe đã kể cho tôi nghe trong buổi điều trị trước rằng anh rất thích làm việc với trẻ em, anh thường làm việc thiện nguyện tại một bệnh viện nhi đồng. Tôi nói với Joe hãy tưởng tượng ra một đứa trẻ trong đó và đặt nó vào hoàn cảnh anh đã trải qua. Tôi đặt một chiếc ghế trống trước mặt anh và yêu cầu anh hãy nói những gì với bé nếu bé đang ngồi trên chiếc ghế này.

Joe cảm thấy hơi khó chịu với đề nghị này, nhưng sau một hồi động viên anh đã hít thật sâu và bắt đầu trò chuyện với đứa trẻ tưởng tượng này:

> Anh biết có vài chuyện không hay xảy ra ở nhà em. Anh rất lấy làm tiếc. Anh nghe nói ông bố em nhậu say xỉn rồi đánh em nhiều lần. Ông ấy còn gọi em bằng những cái tên ngu ngốc và nói em hư hỏng. Anh biết em rất sợ. Ngày bé anh cũng ở trong hoàn cảnh như em. Anh cá là em cũng nghĩ mọi chuyện đều do lỗi của em đúng không? Nhưng không phải đâu, em là một đứa trẻ ngoan, và không ai có quyền làm những thứ này với em cả. Không một ai hết. Ông bố của em rất xấu xa. Ông ấy thật bệnh hoạn. Và ông ấy là một thằng hèn bởi vì ông ta sẽ không bao giờ chịu đối mặt với những vấn đề của mình. Anh nghĩ ông ta rất thích động tay động chân với em, điều đó làm anh muốn giết chết ông ta!

Cơ thể của Joe run lên vì giận dữ. Tôi nói với anh người anh đang thật sự nói chuyện là ai. "Bản thân tôi á!" anh la lên. "Ôi chúa ơi, là tôi á!"

Cơn giận đã kìm nén từ rất lâu bắt đầu trỗi dậy. Anh ấy cuối cùng cũng có thể gán trách nhiệm cho cha mẹ mình vì những nỗi khổ tâm và sự căm ghét bản thân mà anh phải mang trong suốt quãng đời.

Tôi yêu cầu Joe tưởng tượng rằng cha anh đang ngồi trên chiếc ghế này. Tôi nhắc anh rằng anh đang rất an toàn và có thể nói ra tất cả những gì anh muốn. Lần này anh ấy không chần chừ nữa.

> Tên khốn nạn, chó đẻ. Ông có biết ông đã làm tôi khổ thế nào không? Ông có biết ông làm cả gia đình khổ thế nào không? Chắc ông nghĩ ông mạnh mẽ lắm khi đánh một đứa con nít bầm dập như vậy! Tôi sống mà cảm giác như cứt vậy, như thể tôi sinh ra để bị đá đít. Tôi chán phải nghe ông sỉ nhục lắm rồi. Đ*M* ông.

Tôi chẳng ngạc nhiên vì sự bùng phát cơn giận của Joe. Khi bạn bắt đầu trả lại những trách nhiệm về nơi chúng thuộc về, trong bạn sẽ dâng trào một cơn giận cực độ đối với những thứ bạn đã phải trải qua và người gây ra chúng. Nhưng Joe đã phát

hoảng khi thấy cơn giận khủng khiếp ẩn sâu trong anh. Cũng giống như những người trưởng thành khác từng bị bạo hành khi còn nhỏ, anh sợ mình sẽ mất kiểm soát và làm tổn thương ai đó, anh sợ anh sẽ gục ngã, hay sợ mình bị nhấn chìm mãi mãi trong cơn giận; anh sợ rằng anh sẽ phát điên hơn nữa.

NỖI SỢ MANG TÊN CƠN GIẬN

Cơn giận là một loại cảm xúc làm bạn đứng ngồi không yên. Bạn có thể liên hệ cơn giận đến sự bạo hành khi còn nhỏ. Bạn có liên tưởng cơn giận với một người mất kiểm soát vì máu dồn lên não. Bạn có thể lo khi mình giận lên thì sẽ rất xấu xí và mọi người sẽ quay lưng với bạn. Bạn tin rằng người tử tế không bao giờ tức giận hay không ai có quyền được tức giận với đấng sinh thành ra mình. Sự giận dữ thật đáng sợ. Bạn sợ rằng mình sẽ hủy hoại ai đó với cơn giận hay đánh mất lý trí của mình. Cũng giống như Joe, bạn sợ rằng bạn sẽ không thể nào dập tắt được cơn giận. Những cơn giận dữ diễn ra rất thật trước mắt chúng ta, nhưng sự thật vẫn là sự thật: Những điều bạn sợ sẽ xảy ra nếu bạn nổi giận lại có nhiều khả năng xảy ra vào khoảng thời gian sau đó! Khi bạn kìm nén cơn giận, nó có thể khiến bạn trở nên ức chế hoặc khinh thường người khác, lúc đó mọi người

chắc chắn sẽ quay lưng với bạn giống như khi bạn thể hiện cơn giận trước mặt họ. Một cơn giận bị đè nén rất khó lường, nó có thể bùng nổ bất cứ lúc nào. Cơn giận dữ một khi bùng nổ thì không kiểm soát được. Nó có sức tàn phá rất lớn trừ khi bạn quản lý được nó, đặc biệt là khi bạn cho nó bùng nổ dưới sự kiểm soát của ý thức.

XỬ LÝ CƠN GIẬN

Những người con của các bậc cha mẹ độc hại thường gặp khó khăn trong việc xử lý cơn giận khi lớn lên. Nguyên do bởi từ khi sống trong gia đình, việc họ biểu lộ cảm xúc là điều không được khuyến khích, chỉ có cha mẹ họ mới có đặc quyền công khai thể hiện cảm xúc của mình. Đa số những người có cha mẹ độc hại đã phát triển thói quen chịu trận, nhẫn nhịn khi bị đối xử tệ. Bạn thường có nhận thức rất mơ hồ về cách bạn bị đối xử khi còn nhỏ. Bạn không biết sự căm giận của bạn lớn đến mức nào. Bạn có khả năng cao sẽ xử lý cơn giận theo những cách sau:

Bạn có thể chôn sâu cơn giận và trở nên bệnh tật hay bị trầm cảm; Bạn có thể chuyển cơn giận thành nỗi đau khổ và biến thành tín đồ của nó; bạn tìm cách làm cho nó im lặng bằng rượu

bia, thuốc phiện, hay tình dục; hoặc bạn bỏ lỡ tất cả các cơ hội, buông tay cho cơn giận biến bạn thành một người căng thẳng, bực dọc, nghi hoặc và hận thù.

Tuy nhiên, đa số chúng ta chọn những cách cũ và không hiệu quả này để đối phó với cơn giận. Những cách này không thể giúp chúng ta thoát khỏi sự kiểm soát của cha mẹ. Thay vì vậy, hãy chuyển hướng cơn giận vào những việc có thể giúp bạn vượt qua bản thân và giới hạn của mình.

Hãy để tôi chỉ cho bạn một vài cách hiệu quả để xử lý cơn giận:

1. Hãy để cơn giận tự xảy ra và đừng đánh giá bất kì cảm giác nào của bạn. Cơn giận cũng giống như nỗi sợ và niềm vui, không đúng cũng chẳng sai. Nó thuộc về bạn và nó làm nên con người trần tục của bạn. Cơn giận có thể là một tín hiệu, nó cho ta biết tầm quan trọng của một thứ gì đó. Có thể quyền lợi của bạn đang bị chà đạp, có thể bạn đang bị xúc phạm hay lợi dụng, hoặc nó báo cho bạn biết bạn cần được chăm sóc. Cơn giận luôn mang ý nghĩa chính là có điều gì đó cần phải thay đổi.

2. Giải phóng cơn giận. Bạn có thể cào cấu chiếc gối, hét vào tấm ảnh của những người bạn đang giận. Bạn cũng có thể nói với những người bạn tin tưởng về cơn giận của mình mà

không cần phải lúc nào cũng lớn tiếng với họ. Bạn phải thả cơn giận của bạn ra ngoài thì mới có thể xử lý nó được.

3. Hãy tăng cường hoạt động thể chất. Biến cơn giận thành hoạt động thể chất sẽ giúp bạn giải tỏa căng thẳng khỏi cơ thể. Nếu bạn không thể chơi tennis, chạy bộ hay đạp xe, hãy dọn tủ quần áo bừa bộn của bạn hay đăng kí một lớp khiêu vũ. Hoạt động thể chất giúp tăng sản sinh endorphin - một hóa chất trong não bộ giúp tăng cảm giác hạnh phúc. Việc thấu hiểu để giải tỏa cơn giận sẽ giúp bạn tăng cường năng lượng và hiệu suất làm việc. Không có gì rút cạn năng lượng của bạn nhanh hơn là kìm chế cơn giận.

4. Đừng sử dụng cơn giận để củng cố hình ảnh tiêu cực về bản thân. Bạn không xấu bởi vì bạn tức giận. Mọi người thường trông đợi bạn phải xấu hổ khi tức giận, đặc biệt là đối với cha mẹ. Hãy nói với họ rằng: "Tôi thấy tức giận. Tôi có quyền được thể hiện nó. Cảm giác tội lỗi khi tức giận cũng không sao nếu đó là cách đối phó cơn giận. Tôi chẳng làm gì xấu xa hay sai trái nếu cảm thấy như vậy cả."

5. Hãy sử dụng cơn giận như một nguồn năng lượng để định hình bản thân. Cơn giận của bạn có thể giúp bạn học được rất nhiều về những điều bạn có thể chấp nhận hay không chấp

nhận trong mối quan hệ với cha mẹ. Nó có thể giúp bạn định hình giới hạn ranh giới của mình. Nó có thể giúp bạn thoát khỏi những hành vi cũ như phục tùng, chấp thuận và hoảng sợ trước sự phản đối của cha mẹ. Cơn giận có thể giúp bạn lấy lại năng lượng cho bản thân và ra xa khỏi cuộc chiến nhằm thay đổi cha mẹ mình. Hãy biến "Tôi tức giận vì cha tôi chẳng bao giờ để tôi sống cuộc đời của mình" thành "Tôi sẽ không để cha tôi kiểm soát tôi hay hạ thấp tôi nữa."

Hãy sử dụng những kĩ thuật này như kim chỉ nam để giúp bạn làm chủ được cơn giận của bản thân. Bạn sẽ có nhiều thời gian giải tỏa cơn giận đối với cha mẹ một khi bạn bắt đầu thực hành điều này. Kĩ năng này rất quan trọng, nó sẽ quyết định thành bại khi bạn đối diện với cha mẹ của bạn, chúng ta sẽ nói tiếp ở chương 12.

Mọi người đều gặp vấn đề trong việc xử lý cơn giận, và bạn sẽ không thể học được điều này trong một sớm một chiều. Đặc biệt nếu bạn là phụ nữ, bởi họ thường bị xã hội kỳ thị khi giải tỏa cơn giận của mình. Họ chấp nhận việc phụ nữ có thể khóc, có thể khóc than công khai, có thể bi lụy hay thể hiện tình cảm, nhưng cơn giận dữ lại bị cho là sai trái trong xã hội. Cho nên phụ nữ có khuynh hướng chọn những người bạn đời có thể thay họ biểu lộ cơn giận. Theo cách này họ có thể xả cơn tức một

cách gián tiếp. Không may thay, đa số những người đàn ông dễ tức giận thường là người vũ phu và rất thích kiểm soát.

Để có được hạnh phúc thì kiểm soát cơn giận hiệu quả là kĩ năng cực kì quan trọng. Khi bạn chạm vào cơn giận, bạn thường sẽ có cảm giác run sợ và tội lỗi. Hãy kiên nhẫn và đừng từ bỏ. Bạn sẽ không phải tức giận mãi mãi. Cơn giận chỉ trường tồn đối với những người không chấp nhận cơn giận của họ hay những người dùng nó để lấn át kẻ khác mà thôi.

Cơn giận là phản ứng tự nhiên của con người khi bị đối xử sai trái. Những đứa con đã trưởng thành của các bậc cha mẹ độc hại dĩ nhiên sẽ có cơn giận lớn hơn bình thường. Và sự thật khó thấy hơn đó là họ cũng đau khổ nhiều hơn người khác.

ĐAU KHỔ VÀ BI LỤY

"Sao cô kêu tôi phải than khóc? Có ai chết đâu?" Joe nói.

Than khóc là một phản ứng bình thường và cần thiết trước mất mát, không nhất thiết phải có ai chết. Giống như Joe, anh đã trải qua những mất mát to lớn trong thời thơ ấu của anh:

Mất mát cảm giác thích thú về bản thân

Mất cảm giác an toàn

Mất niềm tin

Mất niềm vui và sự tự chủ

Mất mát những bậc cha mẹ thương yêu và đáng kính

Mất mát tuổi thơ

Mất mát sự hồn nhiên

Mát mát về tình yêu

Bạn cần xác định những mất mát để có thể cảm nhận sự đau khổ. Bạn phải đi qua những cảm xúc này để thoát khỏi sự trói buộc của chúng.

Tuy chưa nhận ra nhưng Joe đã bắt đầu đau khổ khi anh chạm đến nỗi căm giận của mình. Sự đau khổ và cơn giận thường đan xen chặt chẽ vào nhau. Sẽ không thể nào tồn tại cái này nếu thiếu cái kia.

Đến lúc này, bạn có thể không hiểu được mức độ mất mát tình cảm của bạn đã lan rộng như thế nào. Con cái của các bậc cha mẹ độc hại chịu đựng những mất mát này hằng ngày và thường phớt lờ hoặc kìm nén chúng. Những mất mát này đã khiến cho giá trị bản thân phải chịu hậu quả khủng khiếp, nhưng vì quá đau khổ nên hầu hết mọi người sẽ làm gần như bất cứ việc gì để tránh được nó.

Bước qua nỗi đau khổ có thể xoa dịu những cảm xúc buồn bã một thời gian ngắn, nhưng nỗi buồn đau bị trì hoãn không sớm thì muộn sẽ quay lại với bạn - và nó thường đến vào những lúc bạn ít ngờ tới nhất. Nhiều người không bộc lộ đau buồn vào thời điểm xảy ra sự mất mát vì họ được mọi người kỳ vọng phải trở nên "mạnh mẽ", hoặc vì họ tin rằng họ phải chăm lo cho những người khác. Những người này trước sau gì cũng sẽ sụp đổ, đôi khi là nhiều năm sau, thường vì một vài chuyện nhỏ nhặt. Họ không thể nào vực dậy về mặt cảm xúc cho đến khi họ trải nghiệm chính cảm giác đau buồn mà họ đã né tránh. Đau buồn có một sự khởi đầu, một giai đoạn giữa và một sự kết thúc. Và tất cả chúng ta đều phải trải qua những giai đoạn đó. Nếu bạn cứ tìm cách né tránh đau buồn thì nó vẫn sẽ luôn ở bên bạn, và nó sẽ ngăn chặn những cảm xúc tốt đẹp khác của bạn.

CƯỜNG ĐỘ CỦA ĐAU KHỔ

"Carol - người bị cha bạo hành lời nói liên tục nói rằng cô bốc mùi hôi hám - đã có sự tiến bộ tuyệt vời trong trị liệu. Cô đã trở nên quyết đoán hơn rất nhiều cả trong đời sống cá nhân và công việc của mình; cô đang trên đường trở thành một chuyên gia về giao tiếp không phòng thủ. Nhưng khi Carol bắt đầu tiếp

xúc với nỗi đau của mình, cô đã bất ngờ trước sự sâu sắc ấy và cường độ của những cảm xúc trong cô:

> Tôi có cảm giác như mình đang than khóc. Khi tôi nghĩ về bản thân từng là một đứa trẻ ngoan ngoãn, dễ thương và cha tôi đã ngược đãi tôi nhẫn tâm và tệ bạc ra sao, và cái cách mà mẹ tôi cứ để mặc cho ông ta làm vậy, tôi vẫn không thể tin được điều ấy. Nó làm tôi cảm thấy rất buồn, mặc dù tôi biết đó chẳng phải là lỗi của mình. Tại sao ông ta cứ phải làm tôi khổ sở nhiều như vậy? Phút trước tôi bật khóc nức nở, và phút sau tôi trở nên vô cùng phẫn nộ.

Quá trình đau buồn bao gồm sự choáng váng, tức giận, hoài nghi, và tất nhiên có cả nỗi buồn. Sẽ có những lúc tưởng chừng nỗi buồn không bao giờ kết thúc. Bạn cảm thấy như thể mình sẽ chẳng bao giờ ngừng khóc được. Bạn có thể bị ám ảnh với nỗi đau của bạn. Hay thậm chí còn thấy xấu hổ về nó.

Khi thể hiện thái độ tức giận, đàn ông thường ít thấy xấu hổ hơn việc họ biểu lộ nỗi đau buồn. Không giống như phụ nữ, đàn ông nhận được nhiều sự ủng hộ đáng kể về mặt văn hóa để bộc lộ sự gây hấn và tức giận hơn là bộc lộ nỗi buồn hoặc đau đớn. Nhiều người đàn ông phải trả một cái giá đắt kinh khủng về sức khỏe thể chất và tinh thần của họ vì những kỳ vọng vô

nhân đạo mà chúng ta định nghĩa về việc như thế nào mới là một "người đàn ông đích thực."

Joe, giống như nhiều người đàn ông mà tôi đã làm việc, thoải mái với sự tức giận của mình hơn là với một cậu bé buồn bã bên trong, vì cậu bé ấy làm anh cảm thấy mình yếu đuối và dễ bị tổn thương. Là một đứa trẻ hay bị đánh đập, ngay từ nhỏ Joe đã học cách khóa chặt những cảm xúc của mình. Để giúp anh ta bắt đầu cảm nhận sự đau buồn trước những mất mát thời thơ ấu, tôi yêu cầu Joe làm một bài tập "chôn cất". Tôi thường sử dụng bài tập này, đặc biệt với những người trưởng thành từng bị bạo hành khi còn bé. Tôi giữ một bình hoa khô trong văn phòng của mình, đặt nó trước mặt Joe để tượng trưng cho một ngôi mộ. Sau đó tôi yêu cầu anh ấy lặp lại những câu sau:

Tôi xin chôn ảo tưởng của mình về một gia đình tốt đẹp. Tôi xin chôn những hy vọng và kỳ vọng của mình về cha mẹ tôi. Tôi xin chôn ảo tưởng mình có thể làm được điều gì đó để thay đổi cha mẹ. Tôi biết mình sẽ không bao giờ trở thành người như cha mẹ tôi hằng mong muốn, và tôi khóc than cho nỗi mất mát ấy. Nhưng tôi chấp nhận nó. Những ảo tưởng đó có thể an nghỉ được rồi.

Khi Joe kết thúc bài điếu văn này, nước mắt anh trào ra và anh nói:

> Chúa ơi, Susan, chết tiệt, nó làm tôi đau quá. Thật sự rất đau! Tại sao tôi phải trải qua chuyện này? Tôi có cảm giác như mình đang sa lầy vào sự "thương hại bản thân". Tôi ghê tởm nó. Chẳng lẽ tôi đang thương hại bản thân? Rất nhiều người còn ở trong tình cảnh tệ hơn tôi nữa.

Tôi đáp:

> Đã đến lúc cậu cảm thấy thương tiếc cho cậu bé từng bị tổn thương nặng nề. Ngoài cậu ra thì còn ai sẽ làm chuyện này nữa? Tôi muốn cậu quên đi tất cả mọi thứ tiêu cực cậu từng nghe về sự thương hại bản thân. Đau buồn vì mất một tuổi thơ hạnh phúc không liên quan gì đến cảm giác thương hại ấy cả. Những người bị mắc kẹt trong sự thương hại luôn chờ đợi người khác đến sắp xếp cuộc đời thay cho họ. Họ né tránh trách nhiệm cá nhân. Họ thiếu lòng can đảm để thực hiện công việc mà tôi đang yêu cầu cậu làm. Đau buồn là quá trình chủ động chứ không phải bị động. Nó giúp cậu không bị mắc kẹt. Nó cho phép cậu chữa lành, để làm điều gì đó thực sự giải quyết các vấn đề của cậu.

Nếu bạn giống phần lớn mọi người - như Joe - bạn sẽ cố hết sức để không tỏ ra thương hại bản thân mình. Bạn thậm chí có thể lừa gạt bản thân không có quyền được đau buồn trước những mất mát thời thơ ấu của bạn. Cho tới khi nào bạn có thể bộc lộ sự tức giận và đau buồn của mình, tha thứ cho đứa trẻ trong bạn; còn không bạn vẫn sẽ tiếp tục trừng phạt bản thân.

BẠN KHÔNG THỂ NGĂN CHẶN CUỘC SỐNG CỦA BẠN

Mặc dù làm việc với nỗi đau buồn của mình là điều cần thiết để đem lại những thay đổi mà bạn muốn, thì bạn vẫn cần phải tiếp tục cuộc sống của mình. Bạn vẫn có trách nhiệm với bản thân và người khác và bạn vẫn cần phải làm việc. Sự tức giận và đau buồn có thể khiến bất kỳ ai trong chúng ta mất cân bằng, vì vậy, điều cực kỳ quan trọng đối với bạn là chăm sóc bản thân đặc biệt tốt trong khoảng thời gian này. Hãy làm mọi thứ có thể, hãy tham gia các hoạt động mà bạn thấy vui vẻ và thú vị. Bạn không cần phải suy nghĩ về điều này hai mươi bốn giờ một ngày. Hãy đối xử tốt với chính mình như với một người bạn đang gặp khó khăn. Hãy tìm đến tất cả các nguồn hỗ trợ mà bạn có thể nhận được từ những ai quan tâm đến bạn.

Nói về nỗi đau với người khác cũng là một ý kiến không tồi, dù có thể họ không có kỹ năng lắng nghe tốt. Rất nhiều người chưa từng xử lý những nỗi đau từ thời thơ ấu của họ và nỗi đau buồn của bạn có thể đe dọa sự phòng thủ bên trong của họ.

Hãy lập một danh sách mười điều mà "bạn có thể làm" mỗi tuần để giúp bạn vượt qua nỗi đau buồn. Nghĩ về điều này như một "hợp đồng chăm sóc" bạn ký với chính bản thân. Bản hợp đồng của bạn nên bao gồm những hoạt động giải trí mang lại cho bạn niềm vui. Chúng có thể đơn giản như một lần tắm bồn hay đi xem phim; hoặc bạn có thể muốn ra ngoài thường xuyên hơn với đội chơi bóng mềm của bạn hoặc dành thời gian đọc một cuốn tiểu thuyết hay ho. Bất kể điều gì có trong danh sách của bạn, điều quan trọng là đừng nghĩ về chúng, cứ làm thôi.

NỖI BUỒN ĐAU SẼ CHẤM DỨT

Dù có thể khó tin trong khi bạn đang ở giữa quá trình này, nhưng nỗi đau buồn sẽ đến lúc kết thúc. Bạn cần có thời gian để xử lý nỗi buồn đau ấy, và quãng thời gian đó là có hạn. Bạn sẽ cần có thời gian để hợp nhất và chấp nhận thực tế của những mất mát; và thời gian để nguồn năng lượng thoát khỏi khỏi nỗi đau trong quá khứ, hướng đến sự tái sinh trong cuộc sống hiện

tại, và những triển vọng ở tương lai. Dù những cú đâm quá khứ sẽ làm bạn đau nhói, nhưng khi bạn chấp nhận sự thực mình không phải chịu trách nhiệm cho những mất mát, đau khổ của quá khứ, bạn sẽ cảm thấy tốt hơn.

CHỊU TRÁCH NHIỆM CÁ NHÂN

Trả trách nhiệm về nơi nó thuộc về không phải là bạn được quyền dễ dãi với những hành vi tàn phá bản thân bằng việc nói "tất cả lỗi đều là ở họ". Đừng nên tha thứ cho đứa trẻ trong bạn và bỏ qua cho cả phần người trưởng thành của bạn khỏi mọi trách nhiệm cá nhân.

Danh sách này sẽ giúp bạn tập trung vào một số trách nhiệm vì chúng đúng đối với mối quan hệ giữa bạn và cha mẹ. Hãy nói to rằng: "Là một người trưởng thành, đối với quan hệ với cha mẹ, tôi có bổn phận..." và sau đó nối câu này với những mục trong danh sách sau:

1. Trở thành một người tự lập khỏi cha mẹ.

2. Có một cái nhìn chân thực đối với quan hệ giữa tôi và họ.

3. Đối mặt với sự thật về tuổi thơ của tôi.

4. Dũng cảm để thấy được sự liên quan giữa những sự kiện lúc còn nhỏ và cuộc sống khi trưởng thành.

5. Tìm được dũng khí để thể hiện cảm xúc chân thực của tôi với họ.

6. Đối mặt, vượt qua những quyền lực và kiểm soát mà họ đặt lên cuộc đời tôi, dù họ còn hay đã mất.

7. Thay đổi hành vi của tôi khi cảm thấy nó nhẫn tâm, gây tổn thương, khắt khe hay kiểm soát.

8. Tìm đến những nguồn lực thích hợp giúp tôi chữa lành đứa trẻ bên trong.

9. Tìm lại năng lượng và sự tự tin của tuổi trưởng thành.

Những phần trong danh sách này là mục tiêu để bạn hướng tới, không phải những việc để làm một sớm một chiều. Trong khi bạn nỗ lực để đạt những mục tiêu này, bạn sẽ có những giờ phút muốn bỏ cuộc. Bạn có thể rơi trở lại những thói quen hành vi và nhận thức cũ, và có những lúc bạn muốn sống như cũ cho xong. Đừng để mất dũng khí. Thực tế bạn cần phải tiên liệu trước việc mình sẽ bị chệch kế hoạch. Đây là một quá trình, sẽ có những mục tiêu dễ thực hiện hơn những cái khác, nhưng tất

cả đều có thể đạt được. Bạn rồi sẽ giải phóng đứa trẻ trong bạn khỏi sự trừng phạt dai dẳng kia.

CHƯƠNG 13

ĐỐI CHẤT: CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT

Những gì bạn đã thực hiện trong ba chương trước - các bài luyện tập, danh sách kiểm tra những việc cần làm, và nhận ra ai mới thực sự là người chịu trách nhiệm - là những bước chuẩn bị để bạn đối chất với cha mẹ. Đối chất ở đây chính là việc bạn đối mặt với cha mẹ về quá khứ đau khổ và tình trạng khó khăn hiện tại của bản thân, với tư cách là một người chín chắn và dũng cảm. Việc này đáng sợ hơn tất thảy, nhưng nếu làm được, bạn sẽ nắm được quyền kiểm soát cuộc sống của mình hơn bao giờ hết.

Quá trình đối chất khá đơn giản, dù chẳng dễ dàng. Khi bạn đã sẵn sàng tâm lý, bạn dùng giọng điệu bình tĩnh nhưng cứng rắn nói với cha mẹ về những trải nghiệm tiêu cực bạn còn nhớ từ thời thơ ấu. Bạn mô tả những sự kiện đó đã tác động đến cuộc sống của bạn ra sao, và chúng có ảnh hưởng đến mối quan hệ hiện tại của bạn với cha mẹ bạn như thế nào. Bạn phải nói rõ những khía cạnh nào trong mối quan hệ gia đình gây cho bạn

tổn thương và phiền não. Sau đó bạn đưa ra những nguyên tắc nền tảng mới cần phải tuân thủ.

Đối chất với cha mẹ không nhằm mục đích:

➢ Trả đũa họ

➢ Trừng phạt họ

➢ Hạ thấp họ

➢ Đổ sự tức giận lên đầu họ

➢ Để giành lấy điều gì đó tích cực từ họ

Mà để:

➢ Để đối mặt với họ

➢ Để đối trị nỗi sợ phải đối mặt với họ, một lần cho mãi mãi

➢ Để nói sự thật với họ

➢ Để xác lập kiểu quan hệ giữa bạn và họ từ giờ về sau

“Chẳng ích gì đâu”

Rất nhiều người - thậm chí cả những nhà trị liệu tâm lý nổi tiếng - không tin biện pháp đối chất sẽ mang lại kết quả. Cơ sở lập luận họ đưa ra khá quen thuộc: "Hãy nhìn về phía trước, đừng quay đầu lại"; "Làm thế chỉ càng gây thêm căng thẳng và nóng giận"; hoặc là "Làm vậy không chữa lành được vết thương, chỉ làm lở loét nó ra". Người nói những câu này đơn giản bởi họ không hiểu vấn đề.

Hiển nhiên, đối chất không phải lúc nào cũng khiến cha mẹ bạn thừa nhận, xin lỗi, nhận thức hay nhận trách nhiệm cho hành vi độc hại của họ như bạn muốn. Cha (mẹ) độc hại hiếm khi đáp lại màn đối chất của con cái bằng câu nói, "Đúng vậy, cha (mẹ) đã đối xử tệ với con", hay là: "Con hãy tha thứ cho ta", hoặc "Bây giờ cha (mẹ) có thể làm gì để bù đắp lại cho con?"

Trên thực tế điều thường xảy ra sẽ hoàn toàn ngược lại: họ phủ nhận, bảo rằng họ không nhớ gì cả, đổ lỗi ngược lên con cái, và có thái độ vô cùng tức giận.

Nếu bạn từng cố gắng đối chất một lần mà thất vọng tràn trề về kết quả, có thể là do bạn đã đo lường hiệu quả của biện pháp này bằng việc bạn sẽ nhận được phản hồi tích cực từ đối phương. Nếu bạn dùng phản ứng của họ làm thước đo thành bại có nghĩa bạn đã tự đặt mình vào thế thất bại. Cái bạn nên

mong chờ là phản ứng tiêu cực của họ. Nên nhớ, bạn làm điều này vì bản thân mình, không phải vì họ. Bạn nên xem việc bạn dám đối chất đã là một thành công bởi bạn đã có đủ can đảm làm điều đó.

Tại sao tôi phải đối chất với cha mẹ tôi?

Tôi thường thúc ép các bệnh nhân của tôi đối chất với cha mẹ độc hại. Bởi việc đối chất này luôn mang lại hiệu quả. Qua nhiều năm tôi đã chứng kiến việc đối chất mang lại nhiều thay đổi đáng kể và tích cực cho cuộc sống của hàng ngàn người. Điều này không có nghĩa là tôi không hiểu cảm giác sợ hãi bạn phải đối mặt khi nghĩ đến việc đối chất với cha mẹ. Tôi hiểu những cảm xúc khuấy đảo trong tâm khảm là vô cùng mãnh liệt. Nhưng chỉ duy nhất việc bạn dám đối mặt với một trong những nỗi sợ hãi sâu thẳm nhất của mình cũng đủ tác động đến cán cân quyền lực giữa bạn và cha mẹ bạn.

Tất cả chúng ta đều sợ phải đối mặt với sự thật về cha mẹ mình. Tất cả chúng ta đều sợ phải thừa nhận rằng ngày xưa ta không có được những gì ta muốn từ cha mẹ và ngày nay cũng vậy. Tuy nhiên đổi lại, không đối chất đồng nghĩa với mãi sống trong sợ hãi. Nếu bạn tránh né những hành vi tích cực của bản

thân, bạn càng làm tăng cảm giác bất lực trong bạn và tự hủy hoại lòng tự trọng của chính mình.

Còn một lý do vô cùng quan trọng để đối chất:

Bạn sẽ truyền đi sự tiêu cực cho người khác nếu bạn không trả về cho chủ nhân của nó.

Nếu bạn không kiểm soát được nỗi sợ, cảm giác tội lỗi và sự tức giận đối với cha mẹ, bạn sẽ đối xử tệ với người bạn đời của mình hoặc con cái mình.

Khi nào thì tôi nên đối chất với cha mẹ mình?

Tôi thường nhấn mạnh tầm quan trọng của việc cân nhắc thời điểm đối chất với các bệnh nhân của mình. Bạn không nên hành xử nóng vội, nhưng đồng thời cũng không nên trì hoãn việc đối chất vô thời hạn.

Quá trình ra quyết định đối chất thường sẽ diễn ra ba giai đoạn:

1. Tôi không bao giờ làm được chuyện này đâu.

2. Có thể một ngày nào đó tôi sẽ làm được, nhưng không phải bây giờ.

3. Khi nào thì tôi nên đối chất với cha mẹ tôi?

Lần đầu tiên bị tôi thúc bách đối chất với cha mẹ, bệnh nhân của tôi luôn một mực cho rằng cách này không phù hợp với họ. Phản ứng thường thấy nhất, tôi gọi là hội chứng "cách gì cũng được trừ cách đó". Bệnh nhân của tôi đồng ý làm rất nhiều thứ để thay đổi tình trạng của họ, chỉ trừ mỗi việc đối chất với cha mẹ họ - cách gì cũng được, trừ cách đó!

Tôi nói với Glenn đã tới thời điểm anh phải nói chuyện với cha của anh. Glenn là người vô cùng nhút nhát và luôn thấy hối hận vì đã để người cha nghiện rượu cùng làm ăn với mình. Một là anh phải đưa ra giới hạn về thái độ cư xử của cha anh, hai là không cho ông cùng làm nữa. Anh phản ứng lại bằng câu trả lời kinh điển, "cách gì cũng được, trừ cách đó":

> Tôi sẽ không đối mặt với cha. Tôi biết làm vậy là hèn nhát, nhưng tôi không muốn gây thêm đau khổ cho cha mẹ tôi. Chắc chắn có rất nhiều điều tôi có thể làm được thay vì đối chất với cha tôi. Tôi có thể tìm một công việc ít áp lực hơn cho cha, để cha không phải tiếp xúc với khách hàng của tôi

nhiều như hiện giờ. Tôi sẽ không để cha đổ mọi tức giận và buồn bực vì áp lực công việc lên đầu tôi nữa. Tôi sẽ luyện tập nhiều hơn để làm dịu bản thân. Tôi có thể...

Tôi cắt lời Glenn: "Cái gì anh cũng làm được, trừ việc đó đúng không? Cái gì anh cũng làm được, ngoại trừ một hành động có thể mang lại khác biệt đáng kể cho cuộc đời anh."

Tính dễ cáu gắt và rụt rè, nhút nhát của Glenn phần nhiều chính là hệ quả trực tiếp của những cơn thịnh nộ của anh với cha bị kìm nén. Tôi đã nói với Glenn một sự thật hiển nhiên, trong thời gian đầu trị liệu đa số mọi người đều phản ứng bằng câu "cách gì cũng được, trừ cách đó", và tôi sẽ không vì vậy mà nản lòng. Đơn giản chỉ là anh chưa sẵn sàng. Nhưng một khi anh có thời gian lên kế hoạch đối chất và luyện tập, tôi chắc rằng anh sẽ thấy tự tin hơn rất nhiều.

Glenn có những hoài nghi của riêng mình, nhưng sau đó anh thấy nhiều thành viên khác trong nhóm quyết định đối chất, và tất cả họ đều kể về những bài học thành công của họ. Glenn thừa nhận đối chất là giải pháp có hiệu quả với những người này, nhưng anh khẳng định tình trạng của mình khác bọn họ. Glenn đã đến gần hơn với giai đoạn hai trong quá trình

ra quyết định đối chất, mà bản thân anh cũng không nhận ra điều đó.

Trong quá trình trị liệu Glenn rất nỗ lực học cách đáp ứng không phòng vệ và khẳng định lập trường. Anh bắt đầu sử dụng cả hai kỹ thuật này trong giao tiếp nơi công sở và với một vài người bạn. Anh cảm thấy vui khi làm điều này. Nhưng những căng thẳng thường trực trong mối quan hệ thường ngày của anh với cha và gánh nặng khổng lồ từ những việc còn bỏ ngỏ từ thời thơ ấu làm anh cảm thấy bế tắc.

Sau khoảng sáu tuần hoạt động trong nhóm, Glenn bảo tôi anh đang bắt đầu nghĩ về việc nói chuyện với cha anh. Lần đầu tiên anh thừa nhận việc đó sẽ mở ra một cơ hội...cho tương lai. Anh đã bước vào giai đoạn 2. Một vài tuần sau, anh muốn tôi cho lời khuyên khi nào thì anh nên nói chuyện với cha mình. Giai đoạn 3. Glenn hi vọng tôi sẽ vung đũa thần lên và vẽ ra cho anh một lộ trình ma thuật để phán đoán được khi nào chỉ số lo lắng của anh xuống đến mức đủ thấp để anh có thể bước vào buổi nói chuyện với cha. Sự thật chứng minh rằng mức độ lo lắng sợ hãi của bạn chỉ giảm sau buổi đối chất mà thôi. Không có cách nào xác định được một thời điểm hoàn hảo, cái bạn cần là có sự chuẩn bị. Có bốn yêu cầu cơ bản bạn phải đáp ứng được trước khi ra trận:

1. Bạn phải cảm thấy đủ mạnh mẽ để chống chọi được với sự từ chối, phủ nhận, đổ lỗi, tức giận, và các phản ứng tiêu cực khác từ cha mẹ bạn trong suốt buổi nói chuyện.

2. Bạn phải có đầy đủ sự trợ giúp trong quá trình tiền đối chất, đối chất, và hậu đối chất.

3. Bạn phải viết một lá thư hoặc tập thoại những gì mình muốn nói từ trước, và bạn phải luyện tập những lời đáp ứng không phòng vệ.

4. Bạn không còn cảm thấy phải có trách nhiệm với những việc tiêu cực đã xảy ra trong thời thơ ấu.

Mục số 4 này rất quan trọng. Nếu bạn vẫn còn mang theo trách nhiệm về những sang chấn tâm lý trong quá khứ, bạn chưa nên đối chất lúc này vì. Cha mẹ bạn phải là người nhận lấy trách nhiệm đó, bạn không thể đối chất với cha mẹ khi ngay cả bạn cũng còn không tin vào điều đó.

Khi bạn đã thấy tương đối tự tin và đáp ứng đủ bốn yêu cầu này thì ngay lúc này là thời điểm hoàn hảo nhất. Đừng chờ đợi nữa.

Quá trình chờ đợi buổi đối chất xảy ra lúc nào cũng khó khăn hơn khi bạn thực sự đối chất.

Với Glenn, việc xác định một ngày để đối chất rất quan trọng, nên xảy ra trong thế kỷ 21. Bởi vậy anh phải có một mục tiêu hữu hình để cố gắng. Công tác chuẩn bị bao gồm cả việc diễn tập thuần thục để anh có sự chuẩn bị tốt nhất cho buổi diễn quan trọng nhất đời mình.

Tôi phải đối chất với cha mẹ như thế nào?

Bạn có thể đối chất với cha mẹ bằng cách viết thư hay nói chuyện trực tiếp. Chắc bạn cũng để ý tôi không đề cập đến điện thoại. Điện thoại có vẻ an toàn, nhưng đối chất qua điện thoại gần như không hiệu quả. Cha mẹ bạn có thể cúp máy rất dễ dàng. Thêm vào đó, điện thoại là "nhân tạo"; nó làm cho việc thể hiện cảm xúc thật vô cùng khó khăn. Nếu cha mẹ bạn sống ở một thành phố khác, và họ không tiện di chuyển đến chỗ bạn hay bạn không tiện đến chỗ họ, hãy viết thư cho họ.

Viết thư

Tôi là một fan của phương pháp trị liệu bằng thư từ. Viết thư là một cách tuyệt vời để sắp xếp những gì bạn muốn nói trong đầu, và bạn có thể làm đi làm lại cho đến khi nào mình

cảm thấy hài lòng. Người nhận có thể đọc đi đọc lại lá thư và suy nghĩ về nội dung bạn viết. Cách viết thư cũng an toàn hơn nếu cha (mẹ) bạn có xu hướng bạo lực. Đối chất là quan trọng, nhưng cũng không đáng vì thế mà phải chịu rủi ro bị bạo hành thể xác.

Luôn viết thư riêng cho từng người. Cho dù vấn đề có giống nhau, nhưng mối quan hệ và cảm xúc của bạn đối với cha và mẹ bạn là khác nhau. Viết trước cho người bạn nghĩ là độc hại và bạo hành nhiều hơn. Những cảm xúc đó sẽ gắn với bề mặt hơn và dễ khai thác hơn. Một khi bạn đã khơi được nguồn cảm xúc sau lá thư đầu tiên rồi - trường hợp cả cha và mẹ bạn đều còn sống - cảm xúc đối với người còn lại sẽ dễ tuôn trào hơn. Trong lá thư gửi người thứ hai, bạn có thể nhẹ nhàng nói về tính thụ động của họ và việc họ không bảo vệ được bạn như thế nào.

Nội dung đối chất bằng thư và đối chất trực diện là như nhau. Cả hai cách đều bắt đầu bằng câu: "Con sắp nói những điều mà con chưa bao giờ nói với cha (mẹ)" và gồm bốn nội dung chính:

1. Đây là những gì cha (mẹ) đã làm với con.

2. Đây là cảm giác của con khi cha (mẹ) làm thế.

3. Đây là tác động của việc đó đến cuộc sống của con.

4. Đây là những gì con mong muốn ở cha (mẹ) từ giờ về sau.

Bốn điểm chính này là một nền tảng vững chắc và tập trung cho mọi cuộc đối chất. Cấu trúc này nhìn chung bao hàm mọi thứ bạn cần nói và tránh làm cho việc đối chất bị rời rạc và kém hiệu quả.

Carol - người bị cha liên tục chế giễu vì mùi hôi cơ thể - nghĩ rằng cô đã sẵn sàng đối chất với cha mẹ bằng cách viết thư vì cô không thể đi sang bờ Đông để đối chất trực tiếp vì lý do công việc. Tôi trấn an cô cách đối chất bằng thư cũng hiệu quả không kém gì so với gặp trực tiếp. Tôi đề nghị cô viết thư ở nhà, trong lúc yên tĩnh, để điện thoại ra xa để tránh bị làm phiền.

Viết thư đối chất luôn là một trải nghiệm cảm xúc mãnh liệt. Trước khi gửi thư đi, tôi khuyên Carol nên tạm gác lá thư sang một bên trong vài ngày, sau đó đọc lại khi cô bình tĩnh hơn. Như nhiều người khác, khi đọc lại cô cũng sửa đi không ít. Bạn có thể sẽ phải viết nháp khá nhiều trước khi thấy hài lòng với sản phẩm cuối cùng. Nên nhớ, không phải bạn đang thi viết luận. Bức thư này không cần phải là một kiệt tác văn học - mục đích duy nhất của lá thư là để bạn nói lên cảm xúc thật của bản thân và những gì bạn đã trải qua.

Dưới đây là một đoạn của lá thư Carol đọc cho tôi nghe trong tuần tiếp theo:

Gửi Cha,

Con sắp nói những điều trước đây con chưa từng nói với cha. Đầu tiên, con muốn cha biết tại sao con không dành nhiều thời gian cho cha và mẹ vài tháng trở lại đây. Con nói điều này có lẽ sẽ làm cha thấy bất ngờ và phiền lòng, nhưng con không muốn gặp cha vì con sợ cha lắm. Con sợ cảm giác bất lực và sợ bị cha công kích bằng lời nói. Con sợ phải dựa vào cha để rồi một lần nữa lại bị cha bỏ rơi về tinh thần. Cha hãy để con giải thích.

(Cha mẹ bạn đã làm gì.)

Khi con còn bé, con nhớ hình ảnh một người cha hết mực yêu thương và chăm lo cho con. Nhưng khi con lớn lên, mọi thứ đều thay đổi. Cha rất ác với con khi con lên mười một tuổi. Cha liên tục nói con hôi thối. Tất cả mọi chuyện xảy ra cha luôn đổ lỗi về phía con. Cha mắng con khi con không lấy được học bổng, khi em Bob tự ngã, khi con bị gãy chân. Cha mắng con khi Mẹ bỏ cha mà đi. Khi Mẹ bỏ đi, con không hề có một chỗ dựa tinh thần nào. Cha nói đùa rất tục tĩu, cha

nói con rất quyến rũ khi mặc áo len, rồi cha đối xử với con như thể con là một đối tượng để cha hẹn hò, cha bảo con giống một con đĩ.

Con không có bàn tay chăm sóc của cha mẹ từ năm lên mười hai tuổi. Con biết cha phải trải qua khoảng thời gian khổ sở suốt những năm tháng đó, nhưng cha làm con tổn thương rất nhiều. Có lẽ cha không cố tình làm vậy, nhưng dù cha vô tình hay cố ý cũng không làm con bớt đau chút nào.

Khi con mười lăm tuổi, con suýt bị cưỡng hiếp, nhưng cha vẫn lựa chọn việc mắng con để giải quyết vấn đề. Điều ấy khiến con tin rằng đó là lỗi của mình, vì cha bảo như thế. Con bị chồng đánh đập khi con mang thai con trai con được tám tháng. Việc cha làm không phải bảo vệ hay bênh vực, mà cho rằng do con đã làm chuyện gì khủng khiếp lắm mới làm hắn tức điên lên như thế. Tất cả câu chuyện của con và cha khi nhắc tới mẹ chính là những lời nhắc về sự tệ bạc của mẹ. Cha luôn khiến con nhớ bà ấy chưa bao giờ thương con, rằng con là đứa bẩn thỉu từ bên trong, là đồ đầu đất không có não.

(Cảm giác của bạn khi ấy.)

Con thấy sợ hãi, bị lăng mạ, và tâm trí rối bời. Con luôn tự hỏi lí do nào khiến cha không còn thương con. Con khát khao được làm đứa con gái nhỏ của cha như ngày xưa, con đã làm gì để mất đi tình thương của cha. Con luôn tự trách mình vì tất cả mọi chuyện. Con ghét bản thân con. Con cảm thấy con không đáng được yêu thương và thật đáng kinh tởm.

(Điều đó tác động tới cuộc đời bạn ra sao.)

Con vô cùng sầu khổ đến nỗi không ra dáng người. Nhiều người đàn ông đối xử độc ác và tàn bạo với con mà con luôn nghĩ là lỗi tại mình. Hank đánh con, con còn viết thư xin lỗi. Con thiếu thốn niềm tin vào bản thân, vào năng lực, vào giá trị của chính mình một cách trầm trọng.

(Bạn muốn điều gì ở cha mẹ bạn.)

Con muốn cha xin lỗi vì đã hành xử độc ác và tàn tệ với con gái mình. Con muốn cha thừa nhận những tổn thương cha gây ra cho con và điều ấy luôn khiến con sống trong nỗi đau khổ. Cha phải ngừng lại việc luôn công kích cá nhân con như một lẽ thường tình. Lần trước khi gặp cha ở nhà Bob, con không nghĩ việc hỏi xin lời khuyên về công việc là cớ để

cha lớn tiếng với con. Con rất ghét việc cha đối xử với con như vậy. Từ trước tới nay con đã luôn nhẫn nhịn cha, nhưng từ giờ về sau sẽ không như vậy nữa. Con muốn cha thừa nhận, những người cha tốt không bao giờ họ nhìn con gái họ đầy dục vọng, họ cũng không sỉ nhục và hạ thấp con gái mình, những người cha tốt sẽ bảo vệ con gái họ.

Con buồn vì cha con mình không có được một mối quan hệ lẽ ra nên có. Con đã mất rất nhiều thứ chỉ vì không thể trao tình thương cho một người cha mà con rất muốn yêu thương. Con sẽ vẫn gửi thiệp và quà tặng cha, vì làm vậy khiến con thấy vui trong lòng. Tuy nhiên, nếu sau này cha con mình có gặp nhau, cha sẽ phải chấp nhận và làm theo những nguyên tắc nền tảng con đã đặt ra.

Con không hiểu nhiều về cha lắm. Con không biết cha đã trải qua những nỗi khổ gì, những nỗi sợ gì. Con rất biết ơn vì cha làm việc rất chăm chỉ, cha chu cấp tốt cho gia đình, cha còn dẫn con đi du lịch đến nhiều nơi tuyệt vời. Con còn nhớ cha dạy con về cây cối, chim muông, con người, chính trị, thể thao, địa lý, cắm trại và trượt băng. Con nhớ cha từng cười rất nhiều. Chắc cha cũng muốn biết, con đang sống rất tốt. Con không cho phép người đàn ông nào dùng

vũ lực với con nữa. Con có những người bạn tuyệt vời, hay động viên giúp đỡ con, con có một công việc tốt, và một đứa con trai mà con hết mực thương yêu.

Cha hãy viết thư cho con để con biết cha đã nhận được thư này. Chúng ta không thể thay đổi được quá khứ, nhưng ta có thể bắt đầu lại từ đầu.

Carol

MẶT ĐỐI MẶT

Rất nhiều bệnh nhân của tôi thích sự an toàn của việc viết thư, nhưng cũng có nhiều người cần phản hồi tức thì từ đối phương để có cảm giác việc đối chất của họ thành công. Đối với những người có nhu cầu này thì chỉ có đối chất trực tiếp mới giúp được họ.

Bước đầu tiên trong việc lên kế hoạch đối chất trực tiếp là chọn địa điểm sau khi bạn đã có sự chuẩn bị về mặt tinh thần. Nếu bạn đang tham gia trị liệu tâm lý, bạn có thể chọn đối chất trong văn phòng bác sĩ của bạn. Bác sĩ trị liệu tâm lý có thể điều phối buổi gặp mặt, đảm bảo bạn được lắng nghe, giúp đỡ khi bạn bế tắc, và quan trọng nhất là họ luôn ở cạnh giúp đỡ và bảo

vệ bạn. Tôi biết cách này sẽ thiên vị bạn và không công bằng với cha mẹ mình, nhưng cách có lợi cho bạn vẫn hơn, nhất là lại vào thời điểm mấu chốt trong quá trình trị liệu tâm lý của bạn.

Nếu bạn quyết định đối chất trong văn phòng bác sĩ trị liệu tâm lý, hãy hẹn gặp cha mẹ bạn ở đó. Không ai có thể dự đoán trước được sẽ xảy ra chuyện gì trong buổi gặp mặt. Bạn phải có phương tiện riêng khi trở về nhà, nó giúp bạn có không gian cá nhân đối mặt với những cảm giác và suy nghĩ của mình. Thậm chí ngay cả khi buổi đối chất kết thúc tốt đẹp, có thể sau đó bạn sẽ có cảm giác đơn độc, thế nên chuẩn bị một phương tiện riêng là cần thiết.

Bạn có thể tự đối chất một mình. Có thể do bạn không có bác sĩ tâm lý, hoặc bạn vẫn muốn thể hiện cho cha mẹ thấy bạn có thể giành lại sự độc lập tự chủ mà không cần sự trợ giúp của ai khác. Đa phần các bậc cha mẹ sẽ từ chối đến văn phòng bác sĩ tâm lý. Vì lý do gì đi nữa, nếu quyết định tự đối chất, bạn phải quyết định địa điểm đối chất ở chỗ của họ hay ở chỗ của bạn. Những nơi công cộng như nhà hàng hay quán bar sẽ rất ức chế. Bạn cần một không gian riêng tư tuyệt đối.

Nếu bạn có sự lựa chọn thì tôi khuyên bạn nên đối chất ngay tại nhà mình. Trong khu vực lãnh thổ của mình, bạn sẽ

cảm thấy mình mạnh mẽ hơn rất nhiều. Nếu bạn phải di chuyển đến một thành phố khác, hãy cố gắng yêu cầu họ trực tiếp đến khách sạn của bạn.

Nếu phương án cuối cùng là đối chất tại nơi ở của cha mẹ thì bạn cần chuẩn bị tâm lý rất kỹ nhằm tránh một lần nữa lại trở thành nạn nhân của những nỗi ám ảnh thời thơ ấu, cảm giác tội lỗi và bất lực. Bạn phải đề cao cảnh giác những xúc cảm ấu thơ này nếu cha mẹ bạn hiện đang sống trong căn nhà nơi bạn đã sinh ra và lớn lên.

Tôi không đưa ra bất kỳ nguyên tắc cứng rắn và chắc chắn nào về việc nên đối chất riêng với từng người hay cả hai người cùng lúc, tuy nhiên, cá nhân tôi sẽ chọn đối chất với cả hai cùng lúc. Những ông bố bà mẹ độc hại xây dựng các hệ thống trong gia đình phần lớn dựa trên sự giấu giếm, thông đồng, và phũ bỏ nhằm giữ gia đình trong thế cân bằng. Nói chuyện với cả hai người cùng lúc sẽ hạn chế được tối đa việc này.

Mặt khác, nếu cha mẹ bạn rất khác nhau về tâm tính, quan điểm, hay cách họ phòng thủ thì bạn nên nói chuyện riêng với từng người.

Một số người lo lắng việc diễn tập nhiều sẽ làm họ cứng ngắc và gò bó trong lối diễn đạt. Bạn đừng lo lắng. Sự căng

thẳng và lo lắng khi ấy sẽ khiến bạn có một độ lệch nhất định với những gì bạn đã chuẩn bị. Dù bạn có luyện tập trước nhiều đến đâu, từ ngữ cũng không hề tuôn ra dễ dàng. Trên thực tế, việc bạn biết trước là cần thiết, điều đó sẽ khiến bạn rất, rất hồi hộp. Đánh trống ngực, quặn bụng, đổ mồ hôi, cảm giác khó thở, líu lưỡi hay quên cả lời thoại và kịch bản.

Một số người dưới áp lực lớn đầu óc họ sẽ trở nên trống rỗng. Nếu bạn lo sợ điều này xảy ra, bạn có thể soạn một lá thư rồi đọc lớn cho họ nghe trong buổi đối chất để tránh lo lắng quá mức. Cách này rất hữu hiệu trong việc giúp bạn vượt qua cảm xúc bồn chồn khi lên sàn diễn và đảm bảo bạn không bỏ sót thông điệp nào.

Chuẩn bị cho đêm công diễn

Bạn phải chuẩn bị kỹ mình sẽ nói những gì, bất luận bạn đối chất ở đâu, nói chuyện riêng với từng người hay cả hai người cùng lúc. Đọc to thành tiếng “lời thoại” của bạn, bạn có thể tập một mình hoặc với một ai đó, cho đến khi thuộc lòng. Một buổi đối chất trực tiếp có thể được ví như một buổi công diễn ở sân khấu Broadway: liệu bạn có dám bước lên sân khấu mà không học trước lời thoại và không hiểu rõ động lực của mình hay

không? Trước khi đối chất, bạn phải có sự chuẩn bị và luyện tập đầy đủ cũng như biết rõ mình muốn đạt được điều gì.

Bạn cần bắt đầu buổi đối chất bằng cách đề ra những nguyên tắc của bạn. Dưới đây là đề xuất của tôi:

Con sắp sửa nói với cha (mẹ) những điều trước đây con chưa từng nói. Con muốn cha (mẹ) lắng nghe con nói hết. Chuyện này rất quan trọng với con. Con hi vọng cha (mẹ) không phản đối, hay ngắt lời con. Sau khi con nói xong hết, cha mẹ có thể nói gì tùy ý. Cha (mẹ) có đồng ý làm thế không?

Cha mẹ bạn phải đồng ý với những điều kiện này ngay từ ban đầu. Việc này rất quan trọng. Đa số họ sẽ đồng ý. Nếu ngay cả việc này họ cũng không muốn làm, có lẽ tốt hơn hết bạn nên hoãn buổi đối thoại này sang một dịp khác. Điều quan trọng là bạn phải nói ra được những gì đã chuẩn bị mà không bị xô lệch khỏi đường ray, bị cắt lời, hoặc xa rời mục tiêu ban đầu của bạn. Nếu họ từ chối lắng nghe thì có lẽ viết thư sẽ là phương pháp tốt hơn.

BẠN NÊN MONG ĐỢI ĐIỀU GÌ

Một khi bạn đã khơi mào, cha mẹ độc hại sẽ đáp trả. Xét cho cùng nếu họ có khả năng lắng nghe, suy nghĩ thấu đáo và hợp lý, tôn trọng tình cảm của bạn, ủng hộ sự độc lập của bạn, thì họ đã không là cha mẹ độc hại ngay từ đầu rồi. Bạn hãy nghĩ tới khả năng họ sẽ nhìn nhận lời nói của bạn là sự công kích cá nhân và phản bội. Họ có xu hướng dùng lại những thủ thuật và cơ chế phòng thủ mà họ vẫn hay áp dụng, chỉ là với mức độ nhiều hơn trước mà thôi.

Những bậc cha mẹ bất toàn hay khiếm khuyết sẽ trở nên đáng thương và áp đảo hơn. Những người nghiện rượu sẽ chối bỏ chứng nghiện của mình kịch liệt hơn, hoặc nếu họ đang cai rượu họ sẽ dùng việc đó nhằm hạ thấp năng lực đối chất của bạn. Những người thích kiểm soát sẽ tăng cảm giác tội lỗi cho bạn và tự cho mình đúng. Những cha mẹ bạo hành thì phẫn nộ và gần như chắc chắn sẽ đổ lỗi cho bạn vì những gì bạn phải chịu. Tất cả những hành xử này nhằm mục đích lấy lại thế cân bằng của gia đình, đưa bạn trở về trạng thái khuất phục và chịu đựng ban đầu. Mong chờ điều tồi tệ nhất xảy ra cũng là một ý hay - nếu có điều gì đó tốt hơn mong đợi thì sẽ là một phần thưởng thêm cho bạn.

Bạn nên nhớ, điều quan trọng ở đây không phải là phản ứng của họ mà là cách bạn trả lời họ. Nếu bạn đứng vững được

trước cơn thịnh nộ, cáo buộc, đe dọa và gây cảm giác tội lỗi của cha mẹ bạn, đó sẽ là những giây phút huy hoàng nhất cuộc đời mình.

Để chuẩn bị tâm lý tốt bạn phải lường trước tình huống xấu nhất có thể xảy ra. Vẽ ra hình ảnh gương mặt cha mẹ bạn trong đầu: một gương mặt giận dữ, đáng thương, đầy nước mắt hay bất cứ thứ gì bạn nghĩ tới. Nghe những lời tức giận của họ, chối bỏ, cáo buộc của họ. Giảm sự nhạy cảm của bạn bằng cách nói to thành tiếng những gì cha mẹ bạn có thể sẽ nói, sau đó tập những đáp ứng không phòng vệ, giữ bình tĩnh. Nhờ ai đó đóng vai cha hoặc mẹ hoặc cả cha và mẹ bạn. Nhờ bạn của bạn nói những lời độc ác nhất họ có thể nghĩ ra mà không cần dè chừng. Những người cha (mẹ) giả này cần phải la hét, nhạo báng, đe dọa từ mặt bạn, và buộc tội bạn xấu xa và ích kỷ. Bạn tập trả lời theo những câu như:

• Con biết cha (mẹ) nhìn nhận chuyện này như vậy.

• Phỉ báng và la lối cũng không ích gì cả.

• Con không đồng ý với những cáo buộc của cha (mẹ).

• Đây là lý do tại sao chúng ta cần một buổi nói chuyện thế này.

• Con không đồng ý cách cha (mẹ) nói chuyện với con như vậy.

• Cha (mẹ) đã đồng ý sẽ im lặng lắng nghe con nói hết rồi cơ mà.

• Mình có thể nói chuyện vào lúc khác khi cha (mẹ) bình tĩnh hơn.

Dưới đây là một số phản ứng điển hình của cha mẹ khi con cái đối đầu với họ và một số câu trả lời mẫu để bạn tham khảo:

"Làm gì có chuyện đó." Cha mẹ nào đã từng dùng biện pháp phủ nhận để tránh né cảm giác bất toàn hoặc lo lắng của họ trong quá khứ thì gần như chắc chắn sẽ phủ nhận trong buổi đối chất nhằm củng cố phiên bản riêng của họ về hiện thực. Họ sẽ nói những cáo buộc bạn đưa ra không có thật, hoặc bạn đang phóng đại mọi chuyện lên, hoặc sẽ không bao giờ có chuyện cha bạn làm điều đó với bạn. Họ không nhớ, hoặc họ đổ cho bạn nói dối. Phản ứng này thường gặp ở những cha mẹ nghiện rượu, sự phủ nhận của họ có sự hậu thuẫn chắc chắn từ việc suy giảm trí nhớ do hội chứng nghiện rượu mang lại.

Bạn trả lời: "Dù cha (mẹ) không nhớ thì cũng không có nghĩa chuyện đó chưa từng xảy ra."

"Đó là lỗi của mày cơ mà." Hầu hết cha mẹ độc hại không bao giờ muốn nhận trách nhiệm đối với hành vi tiêu cực của họ. Họ sẽ đổ lỗi những việc này bởi bạn không ngoan hoặc cứng đầu. Họ đoán chắc họ đã làm hết sức trong khi bạn thì luôn gây rắc rối cho họ. Họ đưa ra bằng chứng tất cả mọi người trong gia đình đều biết bạn hay gây rắc rối và điều đó luôn khiến họ tức giận. Họ đưa ra một danh sách dài những hành vi công kích cáo buộc mà bạn đã làm nhằm vào họ.

Một biến thể của dạng này là đổ lỗi lên những khó khăn bạn đang gặp phải trong cuộc sống. "Tại sao mày lại công kích cha mẹ mày, trong khi vấn đề thực sự là mày không giữ nổi công việc của mày, không dạy bảo được con cái mày, không giữ được chồng mày..." Thậm chí họ còn có thể ngụy trang bằng sự thông cảm cho những hỗn loạn cảm xúc mà bạn đang gặp phải. Mọi lý do nhằm đánh lạc hướng sự chú ý của bạn khỏi hành vi của họ.

Bạn trả lời: "Cha (mẹ) làm như đây là lỗi của con, nhưng con sẽ không chịu trách nhiệm cho những gì cha (mẹ) đã làm với con khi con còn bé."

"Tao nói tao xin lỗi rồi." Một số hứa sẽ thay đổi, sẽ yêu thương con cái hơn, sẽ quan tâm động viên giúp đỡ nhiều hơn, nhưng thường đó chỉ là củ cà rốt treo trên cây gậy mà thôi. Một khi mọi

chuyện lắng xuống, họ lại trượt vào những thói quen cũ, họ thu về những gì đã nói, và vẫn có những hành vi độc hại như xưa. Một số cha mẹ sẽ thừa nhận ít nhiều điều con họ nói, nhưng họ không muốn làm gì để sửa chữa cả. Câu tôi thường nghe nhất là: "Đã nói là xin lỗi rồi. Mày còn muốn gì nữa?"

Bạn trả lời: "Con rất trân trọng lời xin lỗi của cha (mẹ). Nhưng đây mới chỉ là bắt đầu thôi. Nếu cha (mẹ) thực sự cảm thấy hối hận, hãy ở bên cạnh con khi con cần, ta sẽ cùng nhau vượt qua chuyện này để làm mối quan hệ cha (mẹ) con ta được tốt hơn."

"*Chúng ta đã làm những điều tốt nhất có thể rồi.*" Những cha mẹ bất toàn vẫn luôn im lặng trước những hành vi bạo hành con cái của người bạn đời thường sẽ đối mặt với lời đối chất của con theo cách họ vẫn thường xoay xở với vấn đề cá nhân của họ: Thụ động. Những người này sẽ nhắc cho bạn nhớ họ gặp khó khăn và chịu đựng khổ sở như thế nào khi nuôi bạn lớn lên. Họ sẽ nói những câu như: "Con không bao giờ có thể hiểu được ta đã phải trải qua những gì"; "Con đâu biết ta đã cố rất nhiều lần ngăn ông ta (bà ta) lại"; hoặc, "Ta đã làm những gì có thể rồi." Loại phản ứng này sẽ làm gọi lên rất nhiều sự đồng cảm và lòng trắc ẩn của bạn. Điều này có thể hiểu được, nhưng lại làm bạn phân tâm khỏi những gì cần nói trong buổi nói chuyện.

Những lời nói ấy rất cám dỗ, làm bạn lại một lần nữa đặt nhu cầu của họ lên trên nhu cầu của bản thân. Bạn phải công nhận những khó khăn của cha mẹ bạn, nhưng đồng thời không được bỏ quên đi những khó khăn của chính mình.

Bạn trả lời: "Con hiểu cha (mẹ) đã trải qua khoảng thời gian khó khăn, và chắc chắn cha (mẹ) không cố ý làm tổn thương con, nhưng con muốn cha (mẹ) hiểu cách cha (mẹ) xoay xở với vấn đề của bản thân thật sự làm con đau khổ rất nhiều."

"*Nhìn xem những gì chúng ta đã làm cho con.*" Nhiều cha mẹ sẽ cố đối phó với những khẳng định của bạn bằng cách khơi gợi lại những kỷ niệm đẹp thời thơ ấu và những khoảnh khắc yêu thương gia đình đã có với nhau. Bằng cách tập trung vào mặt sáng của bức tranh, họ có thể tránh nhìn vào những góc khuất trong hành vi của họ. Thường cha mẹ sẽ nhắc bạn nhớ đến những món quà họ đã mua, những nơi họ đã đưa bạn đi, những hi sinh họ phải chịu vì bạn, và những điều tâm huyết họ đã làm. Họ sẽ nói những câu như: "Giờ nó trả ơn mình thế đấy," hoặc "Đối với mày chẳng bao giờ là đủ cả."

Bạn trả lời: "Con rất trân trọng những điều đó, nhưng chúng cũng không bù đắp được những trận đánh [chê bai liên tục, bạo lực, phỉ báng, nghiện rượu…]."

"Sao mày làm vậy với tao?" Một số bậc cha mẹ đóng vai là kẻ bị đọa đày. Họ sẽ òa khóc, siết chặt tay lại, ra vẻ bị sốc và không tin nổi vào sự "độc ác" của bạn. Họ phản ứng như thể họ là nạn nhân khi bạn đối chất với họ. Họ buộc tội bạn làm tổn thương họ hoặc làm họ thất vọng. Sẽ có những lời nói rằng họ không cần phải nghe những lời này bởi họ đã có quá đủ vấn đề trong cuộc sống. Sẽ có những lí do khác như việc họ quá yếu đuối, hay tình trạng sức khỏe không cho phép họ chịu những lời nói này. Nó sẽ khiến họ đau lòng đến chết. Tất nhiên có một số nỗi buồn của họ rất chân thật. Trên cương vị là cha mẹ họ sẽ thấy buồn khi đối mặt với chính thiếu sót của bản thân, khi nhận ra họ đã gây tổn thương to lớn cho con cái. Tuy nhiên, có khả năng nỗi buồn của họ cũng ngầm để thao túng và khống chế bạn. Đó là cách họ dùng cảm giác tội lỗi để bạn phải chùn bước mà từ bỏ.

Bạn trả lời: "Con buồn vì làm cha (mẹ) bực mình. Con buồn vì cha (mẹ) thấy bị tổn thương. Nhưng con muốn nói rõ mọi chuyện. Con cũng đã bị tổn thương suốt từ đó đến nay."

ĐÔI KHI ĐỐI CHẤT KHÔNG KHẢ THI NỮA

Một số phản ứng điển hình của cha mẹ và câu trả lời đề xuất nêu trên nhằm giúp bạn tránh những cái bẫy cảm xúc

trong quá trình đối chất. Tuy vậy, cũng có trường hợp dù bạn có cố cách mấy cũng không thể nào giao tiếp được với họ.

Một số cha mẹ đẩy mâu thuẫn lên đến đỉnh điểm, khiến cho buổi nói chuyện lâm vào cảnh thật sự bế tắc và không khả thi. Cho dù bạn có hợp tình hợp lý, tốt bụng, rõ ràng, bình tĩnh như thế nào đi chăng nữa, bạn cũng phải dừng buổi nói chuyện vì hành xử của họ. Những lời lẽ và động cơ của bạn sẽ bị họ bóp méo qua những lời nói dối. Và mặc dù họ đã đồng ý sẽ im lặng lắng nghe, nhưng khi diễn ra cuộc đối chất ấy, họ lại liên tục ngắt lời, buông lời cáo buộc, la hét, đập phá đồ đạc, quăng chén dĩa, làm cho bạn nhẹ thì tức điên lên, nặng thì khiến bạn muốn giết người. Do đó, việc biết khi nào nên dừng lại cũng quan trọng không kém so với việc đẩy lùi nỗi sợ và can đảm giãi bày tâm tình với cha mẹ bạn. Nếu bạn phải ngưng buổi đối chất chỉ vì hành xử của họ, thì đó là thất bại của họ, không phải của bạn.

Một buổi đối chất nhẹ nhàng

Số lượng các buổi đối chất vượt khỏi tầm kiểm soát là không nhiều, ngay cả khi chúng rất bão táp. Thật ra một số trường hợp lại diễn ra nhẹ nhàng đến kinh ngạc.

Melanie - cô luôn cố cứu lấy những người bất toàn, khi bé cô đã viết thư cho chuyên mục Dear Abby vì cô bị ép phải an ủi người cha sầu muộn trong thời gian ông rơi vào rối loạn cảm xúc thường trực và khóc không kiểm soát. Cô quyết định dẫn mẹ cô, bà Ginny, đến văn phòng tôi để nói chuyện với bà (cha cô khi ấy đã mất). Cô mở đầu buổi nói chuyện bằng những câu chúng tôi đã luyện tập với nhau trước đó, và mẹ cô đồng ý lắng nghe cô nói hết.

MELANIE: Mẹ, con cần nói với mẹ một số chuyện xảy ra ngày xưa vẫn khiến con tổn thương đến tận giờ. Con nhận ra khi còn bé con đã tự trách bản thân rất nhiều.

GINNY (cắt lời): Con yêu, nếu con còn cảm thấy thế thì việc trị liệu của con cũng thật không ra sao cả.

MELANIE: Mẹ đã đồng ý nghe con nói hết và không ngắt lời con cơ mà. Bây giờ mình không nói về việc trị liệu tâm lý mà là về tuổi thơ của con. Mẹ có còn nhớ cha rất bực con vì con cãi nhau với Neal (em trai cô ấy)? Cha khóc và nói em Neal đã ngoan với con biết bao nhiêu còn con thì đối với em tệ rất tệ? Mẹ có nhớ tất cả những lần mẹ đẩy con vào phòng cha khi ông ấy đang khóc và nói con phải làm ông ấy vui lên? Mẹ có biết mẹ làm con thấy tội lỗi thế nào không khi phải làm

người chăm sóc cho cha? Con phải có trách nhiệm lo cho cha trong khi con chỉ là một đứa nhỏ. Sao mẹ không lo cho cha? Sao cha không tự lo cho mình? Sao người làm phải là con? Mẹ không bao giờ ở bên cạnh con ngay cả khi mẹ vẫn ở trong nhà. Thời gian con ở với người giúp việc còn nhiều hơn ở với mẹ. Mẹ có nhớ cái lần con viết thư gửi cho chuyên mục Dear Abby không? Mẹ cũng đâu có quan tâm.

GINNY (nhẹ giọng): Mẹ không nhớ gì về chuyện này.

MELANIE: Mẹ, có lẽ mẹ chọn cách quên đi, nhưng nếu mẹ muốn giúp con thì hãy nghe con nói hết. Không phải con đang công kích mẹ, con chỉ muốn mẹ biết cảm giác của con. Được rồi, con sẽ nói mẹ nghe cảm giác của mình khi trải qua tất cả những chuyện ấy. Con cảm thấy hoàn toàn đơn độc, con thấy mình là đứa tồi tệ. Thực sự con thấy vô cùng tội lỗi, mọi chuyện luôn quá sức vì con cố gắng sửa chữa những gì không thể. Giờ mẹ hãy để con nói rõ chuyện này đã ảnh hưởng đến cuộc đời con như thế nào. Con thấy vô cùng trống rỗng cho đến khi con nghĩ về tất cả những chuyện này. Giờ con thấy khá hơn nhưng vẫn còn sợ những người đàn ông nhạy cảm. Nên con mới dính lấy mấy tay lạnh lùng, những người không có phản ứng gì với con. Con rất khổ sở,

cố gắng hiểu xem mình là ai, mình muốn gì, hay mình cần gì. Con chỉ vừa mới bắt đầu nhận ra. Điều khó nhất chính là tự yêu lấy bản thân mình. Mỗi lần con cố gắng, Cha đều bảo con là đứa xấu xa.

GINNY (bắt đầu khóc): Thật sự là mẹ không nhớ gì về chuyện này cả, nhưng nếu con đã nói vậy thì chắc đúng là đã có chuyện như vậy. Chắc là do lúc đó mẹ quá bất hạnh nên không biết gì…

MELANIE: Ôi không. Giờ thì con thấy tội lỗi vì đã làm tổn thương tình cảm của mẹ.

SUSAN: Melanie à, sao cô không nói cho mẹ biết cô mong muốn điều gì ở bà ấy hiện giờ?

MELANIE: Con muốn mẹ và con có mối quan hệ như giữa hai người lớn với nhau. Con muốn thật lòng với mẹ. Con mong được cho mẹ biết sự thật. Con muốn mẹ lắng nghe khi con chia sẻ về những gì con đã trải qua trong quá khứ. Con muốn mẹ sẵn lòng nhớ lại, suy nghĩ và cảm nhận về những gì đã diễn ra. Con muốn mẹ có trách nhiệm với một thực tế là mẹ đã không chăm lo, và không bảo vệ con khỏi tính khí của Cha. Con muốn chúng ta nói thật với nhau.

Bà Ginny cố gắng im lặng nghe con gái cô nói và thừa nhận những gì cô nói. Bà còn thể hiện khả năng giao tiếp lành mạnh và hợp lý. Cuối cùng bà đã đồng ý sẽ làm theo những yêu cầu của Melanie, dù bà thấy một số yêu cầu rất quá sức với bà.

ĐỐI ĐẦU NẢY LỬA

Cha mẹ của Joe không có được sự thấu hiểu cho lắm. Joe tốt nghiệp khoa tâm lý và đã từng bị cha đánh đập. Sau nhiều lần thuyết phục cuối cùng người cha nghiện rượu và người mẹ phụ thuộc của anh cũng đồng ý đến văn phòng tôi. Joe rất háo hức trông chờ buổi đối chất này. Nhưng kết quả lại tệ hơn rất nhiều so với buổi đối chất của Melanie.

Cha của Joe, ông Alan sải bước vào văn phòng của tôi và có vẻ rất muốn làm người chỉ huy. Ông có thân hình to lớn, mái tóc vàng sẫm, tuổi lục tuần; những năm tháng chìm đắm trong rượu chè và giận dữ làm ngoại hình ông trông thật tệ hại. Mẹ của Joe, bà Joanne, quý bà với mái tóc xám, da xám, váy xám, và một tính cách mang màu trung lập. Ánh mắt bà chất chứa một nỗi ám ảnh mà tôi thường thấy ở những bà vợ hay bị chồng đánh đập. Bà bước sau lưng chồng, ngồi xuống, khoanh tay và nhìn chằm chằm dưới đất.

Joe dành gần nửa tiếng đầu tiên của buổi nói chuyện để tạo bầu không khí thuận lợi cho anh có thể nói những gì cần nói. Cha anh liên tục cắt lời, lớn tiếng, chửi thề - mọi cách để thị uy bắt anh phải ngậm miệng. Khi tôi phải can thiệp để bảo vệ Joe, Alan lại quay sang phỉ báng tôi và nghề nghiệp của tôi. Mẹ của Joe hầu như không lên tiếng, và bà chỉ lên tiếng van nài chồng bà bình tĩnh lại. Những gì tôi chứng kiến là một phiên bản thu nhỏ bốn mươi năm thống khổ của Joe. Joe phản ứng rất tốt trong tình huống gần như bất khả thi. Anh giữ bình tĩnh hết sức có thể, dù rõ ràng là anh cũng đang nổi cơn thịnh nộ. Cơn giận của Alan bùng nổ khi Joe đề cập đến chứng nghiện rượu của cha anh.

ALAN: Được rồi thằng thối tha, quá đủ rồi. Mày là cái thá gì? Tao đã quá dễ dãi với mày. Lẽ ra tao phải để mày tự kiếm tiền nuôi sống bản thân mày. Sao mày dám nói tao nghiện rượu trước mặt một người hoàn toàn xa lạ. Thằng chó đẻ, phải phá nát cái nhà này thì mày mới vừa lòng phải không? Tao sẽ không ngồi yên để một thằng khốn tiêu cực và vô ơn cùng với bà bác sĩ tâm thần của nó lên mặt dạy đời tao.

Đến lúc này Alan đứng lên và đi ra ngoài. Tới bậc cửa thì ông quay lại hỏi Joanne có đi cùng không. Joanne khẩn khoản

bảo bà muốn ở lại cho hết buổi nói chuyện. Alan bảo ông sẽ chờ ở quán cà phê dưới lầu mười lăm phút, nếu không thì bà tự mà tìm cách về nhà. Sau đó ông bực tức bước ra ngoài.

JOANNE: Tôi rất xin lỗi. Tôi xấu hổ quá. Thực sự ông ấy không phải là người như vậy đâu. Chỉ là ông ấy có cái tôi rất lớn và không chịu nổi bị mất mặt. Thực ra ông ấy có rất nhiều đức tính tốt…

JOE: Mẹ, thôi đi! Vì Chúa hãy thôi ngay đi! Mẹ đã làm thế suốt cuộc đời con còn gì. Mẹ nói dối để bao che cho ông ta, mẹ để ông ta đánh hai mẹ con mình, mẹ không phản kháng hay làm cái gì cả. Con từng ảo tưởng có một ngày con sẽ cứu mẹ ra khỏi cảnh này. Còn mẹ có bao giờ muốn cứu con không? Mẹ có biết một đứa trẻ thấy ra sao khi sống trong căn nhà đó không? Mẹ có tưởng tượng được con phải sống chung với nỗi khiếp sợ gì mỗi ngày không? Sao hồi đó mẹ không làm gì hết vậy? Sao bây giờ mẹ cũng không làm gì hết vậy?

JOANNE: Con đã có cuộc sống của riêng con. Sao con không để chúng ta sống yên ổn như vậy?

Buổi đối đầu của Joe thật nảy lửa và đầy giận dữ, nhưng thực ra lại là một thành công lớn. Cuối cùng anh cũng chấp nhận sự thật là cha mẹ anh bị trói buộc bởi chính con quỷ dữ trong người họ và bị nhốt trong khuôn mẫu cư xử độc hại của họ. Cuối cùng anh cũng từ bỏ tia hi vọng mỏng manh một ngày nào đó họ sẽ thay đổi.

Điều mong chờ sau khi đối chất

PHẢN ỨNG CỦA BẠN

Ngay sau buổi đối chất, có thể bạn sẽ cảm thấy lâng lâng tột đỉnh mà lòng dũng cảm và sức mạnh mới mang lại. Bạn sẽ thấy vô cùng thanh thản và nhẹ nhõm vì cuối cùng cũng đã chấm dứt cuộc đối đầu, dù cho buổi nói chuyện không xảy ra chính xác theo hướng bạn mong đợi. Bạn sẽ cảm thấy lòng nhẹ nhàng hơn vì đã nói ra được rất nhiều điều đã cất giấu trong lòng bấy lâu. Nhưng đồng thời bạn cũng có thể thấy mất cân bằng trầm trọng hoặc thất vọng. Chắc chắn bạn sẽ còn cảm thấy lo lắng không biết điều gì sắp xảy ra.

Dù phản ứng ban đầu của bạn ra sao, bạn cần thời gian để thấy được những lợi ích lâu dài của việc đối chất. Bạn cần từ vài tuần đến vài tháng để thấy được quyền năng thực sự từ việc này. Cho đến cuối cùng, bạn không còn ở hai đầu thái cực lâng lâng hay thất vọng nữa, mà thay vào đó là sự bình yên tâm hồn và lòng tự tin tràn ngập theo thời gian.

PHẢN ỨNG CỦA CHA MẸ BẠN

Việc đối chất không phải lúc nào cũng cho bạn kết quả cuối cùng và tức thì cho mối quan hệ giữa bạn và cha mẹ. Những người liên quan cần thời gian để đón nhận và phản ứng theo cách của họ.

Ví dụ như, một buổi đối chất kết thúc một cách tích cực có thể sẽ thay đổi hoàn toàn khi cha mẹ bạn có thời gian suy nghĩ về nó. Họ có phản ứng chậm. Họ có thể khá bình tĩnh trong buổi nói chuyện, nhưng sau đó một thời gian lại chuyển sang trách cứ bạn một cách giận dữ, trách bạn đã gây ra sóng gió trong gia đình.

Trái lại, tôi từng chứng kiến những buổi đối chất kết thúc trong nóng giận và hỗn loạn nhưng cuối cùng lại dẫn đến những thay đổi tích cực trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con

cái. Khi sự náo động ban đầu lắng xuống, việc bạn bày tỏ chân thật về quá khứ lại là tiền đề cho việc giao tiếp cởi mở và chân tình hơn giữa bạn và cha mẹ mình.

Nếu cha (hoặc mẹ) phản ứng dữ dội sau buổi đối chất, bạn rất dễ công kích lại họ. Tránh nói những câu khiêu khích như: “Thật đúng là cha (mẹ) mà,” hay “Con không bao giờ tin được những gì cha (mẹ) nói.” Điều cốt yếu là bạn kiên trì giữ thái độ không phòng vệ, nếu không bạn lại đánh mất quyền năng vừa có được vào tay cha mẹ bạn. Bởi vậy, bạn nên nói:

• Con đồng ý nói chuyện, nhưng con sẽ không để cha (mẹ) la lối hay sỉ nhục con.

• Con sẽ quay lại rồi mình nói chuyện sau, khi cha (mẹ) bình tĩnh hơn.

Nếu cha mẹ bạn thể hiện sự tức giận bằng chiến tranh lạnh, bạn hãy thử nói:

• Khi mẹ thôi im lặng để trừng phạt con thì mình sẽ nói chuyện.

• Con đã can đảm nói hết những gì con nghĩ rồi. Sao cha (mẹ) không làm vậy?

Có một điều chắc chắn: chẳng có gì là mãi mãi. Quan trọng là bạn chú ý đến hiệu ứng lan tỏa của buổi đối chất trong vài tuần, vài tháng thậm chí đến vài năm sau đó. Bạn phải giữ đầu óc minh mẫn và đôi mắt tinh tường khi đánh giá các thay đổi trong mối quan hệ với cha mẹ bạn và những thành viên khác trong gia đình.

Việc của bạn là bám sát thực tế và không bị đưa vào khuôn mẫu hành vi phản ứng và phòng vệ như trước, bất luận cha mẹ bạn có làm gì đi chăng nữa.

TÁC ĐỘNG ĐẾN MỐI QUAN HỆ GIỮA CHA VÀ MẸ BẠN

Bên cạnh những thay đổi to lớn trong mối quan hệ giữa bạn và cha mẹ bạn, bạn cũng phải lường trước những thay đổi trong mối quan hệ giữa cha và mẹ bạn với nhau.

Nếu trong buổi đối chất một trong hai người phát hiện ra bí mật của gia đình mà người kia không hề hay biết, ví dụ như loạn luân, thì mối quan hệ giữa hai người họ sẽ bị tác động vô cùng lớn. Một người có thể là đồng minh với bạn để chống lại người kia. Điều đó có thể sẽ đặt dấu chấm hết cho mối quan hệ của họ. Nếu trong buổi đối chất bạn đề cập đến một sự thật mà

ai cũng biết nhưng không ai dám đối diện, như chứng nghiện rượu, thì mối quan hệ giữa hai người sẽ không bị ảnh hưởng đáng kể, nhưng trong một số trường hợp lại rất nghiêm trọng.

Bạn dễ cảm thấy tội lỗi vì những rắc rối nảy sinh trong mối quan hệ giữa cha mẹ mình. Bạn sẽ tự hỏi nếu cứ để nguyên mọi chuyện như thế ngay từ đầu thì sẽ tốt hơn chăng.

Khi Carla đến Mexico để gặp người mẹ nghiện rượu hay đòi hỏi của mình để đối chất về tình trạng say xỉn của bà và sự phụ thuộc của cha cô, cuộc hôn nhân của cha mẹ cô bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Khi mẹ cô cai nghiện, cha cô suy sụp. Giá trị bản thân của ông dựa phần lớn vào vai diễn một người cha đầy quyền lực và hoàn hảo. Khi vợ ông không còn dựa vào ông nữa, vai trò của ông trong gia đình bị tước đi mất ý nghĩa. Cuộc hôn nhân của họ được xây dựng dựa trên hình mẫu tương quan lẫn nhau, điều mà hiện nay không còn đúng. Họ không biết phải giao tiếp với nhau như thế nào, họ không có sự cân bằng, họ mất đi tiếng nói chung. Carla có những xúc cảm phức tạp về chuyện này.

CARLA: Tôi đã làm gì thế này. Tôi đã làm cả nhà mình buồn phiền.

SUSAN: Đợi đã. Cô không làm gì hết. Họ mới là người bắt đầu mọi chuyện.

CARLA: Nhưng nếu họ ly hôn, tôi sẽ thấy rất tội lỗi.

SUSAN: Cô không có lý do gì để thấy tội lỗi hết. Họ đang nhìn nhận lại mối quan hệ của họ vì họ có thông tin mới trong tay. Cô không phải là người tạo ra thông tin đó, cô chỉ làm mọi chuyện sáng tỏ lên thôi.

CARLA: Có lẽ đó cũng chẳng phải ý hay. Trước đây hôn nhân của họ vẫn ổn mà.

SUSAN: Không phải vậy đâu.

CARLA: Trông mọi thứ vẫn ổn mà.

SUSAN: Không phải vậy đâu.

CARLA (sau khi ngưng một lúc lâu): Có lẽ điều tôi thấy đáng sợ nhất chính là quyết định mình không muốn hi sinh bản thân vì họ nữa. Tôi sẽ để họ tự chịu trách nhiệm cho bản thân họ. Nếu điều đó làm mọi người buồn phiền thì tôi phải sống với nỗi bất hạnh của họ mà thôi.

Cha mẹ của Carla không ly hôn, nhưng hôn nhân của họ cũng không có được sự bình yên như trước. Tuy nhiên, dù họ vẫn chật vật khổ sở vì nhau, cuộc đời Carla cũng không vì thế mà bị ảnh hưởng. Bằng cách nói lên sự thật và không bị vướng vào xung đột âm ỉ kéo dài của cha mẹ, cô đã có được tự do cho bản thân mình, điều cô luôn cho rằng không thể.

PHẢN ỨNG CỦA ANH CHỊ EM BẠN

Quyển sách này phần lớn tập trung vào mối quan hệ giữa bạn và cha mẹ, tuy nhiên việc đối chất không đơn giản chỉ là chuyện giữa bạn và hai người họ. Bạn là một phần của gia đình, và tất cả những người thuộc về gia đình đó đều sẽ bị ảnh hưởng. Giống như mối quan hệ của bạn với cha mẹ sẽ không còn như trước sau khi bạn quyết định đối chất, mối quan hệ giữa bạn và anh chị em cũng sẽ thay đổi.

Một số anh chị hoặc em bạn đã từng trải qua những việc giống bạn sẽ thừa nhận những gì bạn nhớ là đúng. Những người khác có trải nghiệm tương tự nhưng vì họ bị mắc kẹt với cha mẹ nên phủ nhận cả những hành vi bạo hành khủng khiếp nhất mà cả bạn và họ đều đã trải qua. Một số khác gặp phải

những chuyện khác và sẽ chẳng hiểu bạn đang nói về vấn đề gì.

Một số anh chị em sẽ cảm thấy bị đe dọa khi bạn đối chất với cha mẹ và có thể còn tức giận vì bạn làm chao đảo cán cân bấp bênh của gia đình. Đó là cách em trai của Carol đã phản ứng.

Sau khi cha Carol nhận được lá thư, ông đã gọi điện và cho cô sự ủng hộ tinh thần mà cô không dám nghĩ đến. Ông bảo cô trong trí nhớ của ông mọi chuyện rất khác so với những gì cô mô tả trong thư, nhưng ông xin lỗi vì những tổn thương mà ông đã gây ra. Carol rất cảm động và phấn khích vì nó mở ra cơ hội cho một mối quan hệ hoàn toàn mới giữa cô với cha. Nhưng vài tuần sau, cô bị tổn thương nghiêm trọng khi nói chuyện lần hai với cha, ông không những phủ nhận những điều cô viết trong thư mà còn bảo ông chưa bao giờ nói xin lỗi. Sau đó, dường như thấy còn chưa đủ tổn thương và chế nhạo, em trai của Carol đã buông lời nhục mạ và công kích cô vì dám "đi rêu rao những lời nói dối đáng kinh tởm" về cha mình. Cậu ta bảo cô "đầu óc bệnh hoạn" vì cáo buộc cha đã bạo hành cô.

Nếu anh chị em bạn phản ứng tiêu cực về việc đối chất của bạn, họ sẽ dành nhiều năng lượng vào việc bạn đã làm buồn lòng gia đình. Họ có thể sẽ nhiều lần gửi thư, gọi điện hoặc đến

tận nhà bạn. Họ trở thành sứ giả của cha mẹ, nhận và chuyển những thông điệp, những lời biện hộ, đe dọa và tối hậu thư. Họ có thể lăng mạ, làm mọi thứ có thể để thuyết phục rằng bạn một là sai lầm, hai là điên loạn, hoặc là cả hai. Một lần nữa, điều chính yếu là bạn dùng những đáp ứng không phòng vệ và giữ lấy quyền nói lên sự thật.

Dưới đây là một số câu bạn có thể nói với họ:

• Anh sẵn sàng nói chuyện với em, nhưng anh sẽ không để em nhục mạ anh.

• Anh hiểu em muốn bảo vệ họ, nhưng những gì anh nói là sự thật.

• Anh không làm điều này vì muốn làm buồn lòng ai cả, đây là việc anh làm vì bản thân anh.

• Anh rất trân quý mối quan hệ giữa anh và em, nhưng anh sẽ không đánh đổi nhu cầu của mình để duy trì nó.

• Chuyện này chưa từng xảy ra với em không có nghĩa là nó không xảy ra với anh.

Kate - cô và em gái cô, Judy đều từng bị cha đánh đập, thường là cùng một lúc. Kate tin rằng em gái cô sẽ coi thường cô

vì cô gợi lại những nỗi đau của quá khứ. Tuy nhiên Kate chấp nhận rủi ro đó.

Tôi luôn có mong muốn bảo vệ Judy. Rất nhiều lần con bé bị đánh nặng hơn cả tôi. Cái đêm tôi gửi lá thư cho cha mẹ tôi, tôi gọi cho con bé, vì tôi muốn nó biết tôi đang làm gì. Nó bảo nó sẽ đến chỗ tôi ngay và cần nói chuyện. Tôi nghĩ chắc con bé giận tôi lắm. Tôi gần như trở nên điên loạn. Khi mở cửa ra tôi thấy con bé đang khóc. Chúng tôi ôm chầm lấy nhau và đứng đó rất lâu. Chúng tôi nói chuyện, chúng tôi khóc và ôm nhau, rồi lại khóc và cười. Chúng tôi trải qua mọi cung bậc cảm xúc đó. Judy nhớ một số chuyện mà tôi không còn nhớ nổi, và con bé thấy vui khi kể cho tôi nghe về chúng. Nó bảo nếu không có tôi thì có lẽ nó đã mãi chôn chặt những tâm sự từ lâu này trong lòng. Con bé thấy gần gũi với tôi hơn bao giờ hết. Con bé không còn thấy cô đơn trong mớ hỗn loạn này nữa. Con bé ngưỡng mộ sự dũng cảm của tôi, và bảo sẽ ở bên cạnh tôi trong suốt hành trình này. Tim tôi như tan chảy ra khi Judy nói những lời đó.

Bằng cách nói lên sự thật, cả Kate và Judy đã có thể nuôi dưỡng mối quan hệ của họ và cho nhau sự động viên và khích lệ tinh thần mạnh mẽ. Hành động dũng cảm của Kate cũng truyền cảm hứng cho em gái cô để Judy đến trị liệu tâm lý về những nỗi đau từ thời thơ ấu bị cha mẹ bạo hành.

NHỮNG PHẢN ỨNG KHÁC CỦA GIA ĐÌNH

Việc đối chất ảnh hưởng đến mọi người mà bạn quan tâm, đặc biệt là người bạn đời và con cái bạn, những nạn nhân gián tiếp của cha mẹ độc hại. Sau khi đối chất, bạn có nhu cầu có được tất cả tình yêu thương và ủng hộ mà bạn có thể có. Đừng sợ khi đòi hỏi điều đó. Đừng sợ khi nói với họ đây là khoảng thời gian khó khăn của bạn. Nhưng hãy nhớ rằng, họ sẽ không trải qua những xúc cảm dữ dội đó, và họ có thể sẽ không hiểu rõ lí do đằng sau hành động của bạn. Bởi vì khoảng thời gian này có thể cũng khó khăn đối với họ, nếu họ không thể hiện sự ủng hộ như bạn mong muốn, thì điều quan trọng là bạn cần cố gắng thể hiện sự thấu hiểu của bạn đối với cảm xúc của họ.

Cha mẹ bạn sẽ cố gắng lôi kéo các thành viên khác trong gia đình trở thành đồng minh trong kế hoạch gỡ bỏ tội lỗi của bản thân và khiến bạn trở thành người xấu. Những người này có thể bao gồm họ hàng mà bạn thân thiết, như ông bà hay một người dì mà bạn quý mến. Một vài người họ hàng sẽ bảo vệ cha mẹ bạn khiến gia đình thêm biến động. Những người khác có thể đứng về phía bạn. Cũng như với cha mẹ và anh chị em của bạn, điều quan trọng là xử sự với từng người theo cách riêng tùy hoàn cảnh và nhắc họ việc bạn đang làm những điều tích

cực cho cuộc sống của bản thân, và họ không cần phải cảm thấy miễn cưỡng đứng về phía ai cả.

Có khả năng bạn còn có thể nghe thấy nhiều điều từ những người không quen thuộc như bạn thân của mẹ hay mục sư của bạn. Hãy nhớ rằng, bạn không có nghĩa vụ giải thích chi tiết đối với những người không liên quan đến gia đình mình. Nếu bạn quyết định không giải thích với họ, bạn có thể nói những câu như:

- Tôi cảm ơn cậu đã quan tâm, nhưng đây là việc giữa bố mẹ tôi và tôi.

- Anh hiểu là em muốn giúp, nhưng anh không muốn nói chuyện này với em.

- Bạn đang phán xét một việc mà bạn không biết rõ về nó. Mình sẽ kể cho bạn khi nào mọi việc ổn hơn.

Đôi khi một người họ hàng hay một người bạn thân thiết của gia đình sẽ không hiểu được lý do tại sao bạn phải đối chất với cha mẹ bạn, và kết quả của việc này là mối quan hệ giữa bạn và người đó cũng bị ảnh hưởng tiêu cực. Chuyện này chưa bao giờ là dễ dàng cả; thậm chí có thể nói nó là một trong những cái giá đau đớn nhất bạn phải trả để có được sức khỏe tinh thần.

THỜI GIAN NGUY HIỂM NHẤT

Phản ứng nguy hiểm nhất mà bạn phải chuẩn bị sau khi đối chất là việc cha mẹ bạn sẽ nỗ lực sống còn để xóa bỏ tất cả những việc bạn đã làm. Họ có thể áp dụng mọi biện pháp để trừng phạt bạn. Họ có thể chì chiết về việc bạn phản bội hoặc ngược lại, không nói chuyện với bạn nữa. Họ có thể đe dọa xóa tên bạn ra khỏi gia phả hay di chúc. Xét cho cùng bạn đã vi phạm nguyên tắc của gia đình về sự im lặng và phủ nhận. Bạn đã phá nát trang sử thi của gia đình. Bạn tự làm bản thân mình tách biệt, giáng một đòn chống lại sự cùng quẫn tuyệt vọng trong sự điên loạn của gia đình.

Về bản chất, bạn đã thả rơi một quả bom nguyên tử cảm xúc và hậu quả theo sau là điều tất yếu. Cha mẹ bạn càng nổi giận, bạn sẽ càng khao khát chối bỏ sức mạnh mới của mình và tìm kiếm "bình yên bằng mọi giá". Bạn sẽ tự hỏi những điều bạn đạt được liệu có xứng đáng đánh đổi bằng biến động này không. Tất cả những nghi ngờ, suy đi tính lại, và cả sự mong mỏi trở về tình trạng trước kia là việc không tránh khỏi. Cha mẹ độc hại sẽ làm mọi điều để lấy lại sự cân bằng quen thuộc và dễ chịu trong gia đình. Họ có thể thực sự rất thuyết phục khi giảng giải những khúc hát êm tai về tội lỗi, luyến tiếc, hay khiển trách.

Lúc này hệ thống hỗ trợ về mặt cảm xúc trở nên hết sức quan trọng. Cũng giống như anh hùng Hi Lạp Ulysses bắt các thủy thủ đoàn trói mình vào cột buồm để ông không thất thủ trước sự quyến rũ và cám dỗ chết người từ tiếng hát của mỹ nhân ngư, bạn bè của bạn, bác sĩ trị liệu, người bạn đời, hay tổ hợp một vài người như thế có thể neo chặt bạn với cột buồm cảm xúc của chính bạn nhằm bảo vệ bạn. Anh ấy hay cô ấy có thể mang lại cho bạn sự quan tâm và công nhận mà bạn cần để duy trì niềm tin vào bản thân và vào chính lựa chọn quan trọng mà bạn đã quyết định.

Theo kinh nghiệm của tôi, cha mẹ độc hại hiếm khi kiên quyết làm đến cùng khi họ đe dọa khai trừ con cái ra khỏi gia đình. Họ quá lúng túng và có khuynh hướng gây ra những thay đổi lớn. Tuy nhiên, điều này không chắc chắn. Tôi từng thấy những bậc cha mẹ từ bỏ con cái ra khỏi cuộc sống của mình, những người đã thực sự tước bỏ quyền thừa kế của con cái và không hỗ trợ tài chính cho con nữa. Bạn cần phải chuẩn bị bản thân về cả cảm xúc và tâm lý nếu điều này hoặc những phản ứng nào khác xảy ra.

Thật sự không dễ dàng giữ vững quyết tâm khi gia đình tác động xung quanh bạn. Đối mặt với hệ quả từ những thay đổi trong cách cư xử của bạn là một trong những điều dũng cảm

nhất mà bạn từng đòi hỏi ở bản thân mình. Nhưng phần thưởng của việc này cũng rất xứng đáng.

QUYẾT ĐỊNH HÌNH THỨC QUAN HỆ MÀ BẠN NÊN CÓ VỚI CHA MẸ

Một khi mọi việc lắng xuống và bạn có cơ hội xem xét tác động của việc đối chất lên mối quan hệ của bản thân với cha mẹ, bạn sẽ phát hiện bản thân có 3 lựa chọn.

Đầu tiên, giả sử cha mẹ bạn có thể thấu hiểu phần nào nỗi đau của bạn và thừa nhận, dù chỉ một phần nhỏ, trách nhiệm của họ trong xung đột với bạn. Nếu họ thể hiện mong muốn tiếp tục nói chuyện, làm rõ, và chia sẻ cảm xúc và lo lắng với bạn, khả năng bạn và họ cùng nhau xây dựng một mối quan hệ lành mạnh hơn là rất cao. Bạn có thể trở thành người hướng dẫn cho cha mẹ bạn, hướng dẫn họ cách đối xử với bạn như hai người lớn với nhau và giao tiếp với bạn mà không chỉ trích hay công kích. Bạn có thể hướng dẫn họ cách thể hiện cảm xúc của bản thân mà không sợ hãi. Bạn có thể hướng dẫn họ điều gì là tốt và không tốt đối với bạn trong mối quan hệ này. Tôi sẽ không vẽ nên bức tranh màu hồng để huyễn hoặc bạn đây là tình huống thường xảy ra nhiều trong thực tế, nhưng tình huống này

không phải là không có. Bạn không thể biết khả năng của cha mẹ bạn đến đâu cho đến khi bạn cho họ làm bài kiểm tra đối chất.

Thứ hai, nếu cha mẹ bạn cho thấy ít khả năng thay đổi mối quan hệ, nếu họ trở về với lối cư xử như bình thường, điều tốt nhất bạn có thể làm lúc này là vẫn giao tiếp với họ nhưng ít đi những kỳ vọng. Tôi đã từng làm việc với rất nhiều người không muốn hoàn toàn chấm dứt mối quan hệ với cha mẹ, nhưng cũng không muốn trở về mối quan hệ trước đó. Những người này lựa chọn lùi về sau, thiết lập mối quan hệ thân thiện nhưng hời hợt với cha mẹ. Họ không thể hiện những cảm xúc sâu thẳm trong lòng và tính dễ tổn thương của mình nữa; đổi lại, họ giới hạn việc giao tiếp ở những chủ đề trung tính về mặt cảm xúc. Họ thiết lập nguyên tắc mới cho bản chất của mối quan hệ giao tiếp giữa họ và cha mẹ. Tình trạng trung tính này dường như hiệu quả với rất nhiều bệnh nhân của tôi và có thể cũng sẽ hiệu quả với bạn. Bạn có thể duy trì quan hệ với cha mẹ độc hại miễn sao mối quan hệ không khiến bạn đánh đổi bằng sức khỏe tinh thần của mình.

Điều thứ ba và cũng là lựa chọn cuối cùng là từ bỏ mối quan hệ với cả cha và mẹ để đổi lấy sự bình yên cho bản thân. Một vài bậc cha mẹ trở nên đối kháng tàn nhẫn sau đối chất đến nỗi có

những cư xử độc hại hơn cả trước kia. Nếu điều này xảy ra, bạn buộc phải lựa chọn giữa cha mẹ và sức khỏe tinh thần của chính mình. Bạn đã lừa dối bản thân mình suốt thời gian dài; đây là lúc nên thay đổi.

Đối mặt với lựa chọn thứ ba và gánh chịu một nỗi mất mát to lớn sẽ song hành với nhau, nhưng có một cách để kiểm soát nỗi đau: chia cách tạm thời. Tạm thời rời xa cha mẹ bạn. Không liên lạc ít nhất là ba tháng. Nghĩa là không gặp gỡ, không gọi điện, không thư từ. Tôi gọi đó là thời gian "thải độc" bởi đây là cơ hội để những người liên quan loại độc tố ra khỏi cơ thể và đánh giá tầm quan trọng của mối quan hệ này đối với bản thân mình. Việc tạm ngưng liên lạc có thể khó, nhưng sẽ là thời gian của sự phát triển to lớn. Khi không phải bỏ ra phần lớn năng lượng vào mối bất hòa với cha mẹ, bạn sẽ có thêm nhiều năng lượng cho cuộc sống của chính mình. Một khi bạn quen với khoảng cách này, bạn và cha mẹ có thể tái phát hiện một vài xúc cảm tích cực chân thật dành cho đối phương.

Khi việc tạm ngưng liên lạc kết thúc, bạn cần đánh giá xem cha mẹ bạn có thay đổi hay không. Yêu cầu họ gặp mặt để trao đổi về việc này. Nếu họ không thay đổi, bạn có thể hoặc thử tạm ngưng liên lạc thêm một thời gian nữa hoặc lựa chọn từ bỏ họ hoàn toàn.

Nếu bạn thấy việc chấm dứt mối quan hệ là cách duy nhất bạn có thể giữ được bình yên cho bản thân, tôi khuyên bạn nên có sự tham vấn chuyên nghiệp để giúp bạn thực hiện điều đó. Trong khoảng thời gian này đứa trẻ mang trong mình đầy nỗi sợ sống bên trong bạn sẽ cần rất nhiều sự an ủi và xoa dịu. Một nhà tư vấn thấu cảm sẽ giúp bạn thu dưỡng đứa trẻ ấy đồng thời chỉ dẫn phần người lớn của bạn vượt qua lo âu và đau khổ của việc nói lời chia tay.

QUYẾT ĐỊNH CỦA JOE

Cha của Joe, Alan, vẫn phẫn nộ rất lâu sau khi đối chất. Ông tiếp tục uống rượu nhiều. Sau vài tuần, ông đã nhờ vợ mình, Joanne, gửi tới Joe một thông điệp: Nếu Joe còn muốn gặp mặt cha, Joe phải xin lỗi. Mẹ anh gọi điện hầu như mỗi ngày, khuyên nhủ Joe nghe theo yêu cầu của cha để - theo lời bà là, "chúng ta lại là một gia đình."

Joe đau buồn nhận ra rằng cái thực tế méo mó trong gia đình anh sẽ còn tiếp tục làm hại đến sức khỏe tinh thần của anh. Anh đã viết một lá thư ngắn gửi đến cha mẹ thông báo anh sẽ tạm dừng liên lạc với họ trong vòng chín mươi ngày, trong khoảng thời gian đó anh hi vọng họ có thể xét lại quan điểm của

họ. Anh đề nghị gặp mặt sau chín mươi ngày để xem còn có thể cứu vớt được điều gì không.

Sau khi chuyển đi bức thư, Joe nói với tôi việc anh đã sẵn sàng và sẵn lòng chấp nhận khả năng lá thư sẽ là lời chia tay sau cuối và vĩnh viễn với cha mẹ anh:

> Tôi đã từng rất hi vọng tôi đủ mạnh mẽ để tiếp tục mối quan hệ với họ và không quá buồn phiền vì sự điên rồ của họ. Nhưng giờ đây tôi biết điều đó là đòi hỏi quá sức đối với bản thân tôi. Vậy nên, vì tôi phải chọn hoặc là họ hoặc là tôi, tôi chọn bản thân mình. Đây có lẽ là điều tích cực nhất tôi từng làm, nhưng trong tâm trí tôi: một giây trước tôi thấy vô cùng tự hào về bản thân và cảm thấy rất mạnh mẽ, nhưng rồi ngay sau đó tôi thấy bên trong thật sự trống rỗng. Chúa ơi, Susan, tôi không biết tôi có thể chịu được việc có cuộc sống tinh thần lành mạnh hay không nữa - tôi không biết cảm xúc khi đó sẽ như thế nào?

Mặc dù Joe đau khổ khi cắt đứt với cha mẹ, tinh thần quyết tâm của anh đã cho anh một cảm giác mới mẻ về sức mạnh tiềm ẩn bên trong. Anh bắt đầu cảm thấy tự tin hơn mỗi khi gặp gỡ phụ nữ, và trong sáu tháng anh có mối quan hệ tình cảm mà theo anh kể đó là mối quan hệ ổn định nhất anh từng có. Cuộc

đời anh trở nên tốt hơn lên khi giá trị bản thân của anh được cải thiện.

Dù bạn thỏa thuận với cha mẹ để có một mối quan hệ tốt hơn, hay lùi ra xa để có một mối quan hệ hời hợt hơn, hay cắt đứt quan hệ với cha mẹ, bạn đã bước một bước tiến lớn trong việc tách rời bản thân khỏi quyền lực của quá khứ. Một khi bạn từ bỏ cái cũ, khuôn mẫu hành xử với cha mẹ độc hại, bạn sẽ mở lòng hơn để đón nhận một mối quan hệ thương yêu thật sự với chính bản thân mình và với người khác.

Đối chất với cha mẹ đang mắc bệnh hoặc già yếu

Rất nhiều bệnh nhân của tôi đứng trước tình thế khó xử và bế tắc khi phải đưa ra quyết định đối chất với cha mẹ đã rất già yếu hoặc bị khuyết tật. Họ bị kẹt trong khối mâu thuẫn giữa cảm giác thương hại và oán giận. Một số có cảm giác mạnh mẽ về nghĩa vụ cơ bản với mỗi con người là phải hiếu thảo với cha mẹ song song với tính siêu nhạy cảm là nhu cầu của họ. “Làm thế có ích gì,” họ nói. “Giá như tôi nói rõ mọi thứ với họ nhiều năm trước. Chính họ còn không nhớ gì”, hay là, “Nếu tôi làm vậy mẹ tôi sẽ xảy ra đột quỵ lần nữa. Tôi sẽ để bà ấy nhắm mắt ra đi

trong thanh thản mà thôi." Và rồi, họ biết họ sẽ khó tìm được sự bình yên cho chính bản thân mình nếu không một lần đối chất với cha mẹ họ.

Tôi không muốn tránh đề cập đến những khó khăn trong quá trình này, nhưng sự thật cha mẹ già yếu hoặc bị bệnh mãn tính không có nghĩa việc đối chất là không thể. Tôi đã khuyên bệnh nhân của tôi trao đổi về hệ quả của căng thẳng tâm lý với bác sĩ của cha mẹ bạn để đánh giá xem có rủi ro sức khỏe đáng kể nào hay không. Nếu có, có nhiều cách thay thế cho giải pháp đối chất trực tiếp mà vẫn giúp bạn nói lên sự thật, ngay cả khi bạn lựa chọn không nói với cha mẹ mình. Bạn có thể viết thư đối chất mà không gửi đi, bạn có thể đọc những lá thư này trước ảnh của cha mẹ, bạn có thể nói chuyện với anh chị em hoặc các thành viên khác trong gia đình, hoặc nếu bạn đang điều trị tâm lý, bạn có thể đối chất với cha mẹ bằng cách nhập vai. Tôi sẽ thảo luận về kỹ thuật này kỹ hơn ở những phần sau, mục "Đối chất với cha mẹ đã khuất".

Kỹ thuật này được chứng minh là có hiệu quả với rất nhiều bệnh nhân của tôi, là những người chăm sóc toàn thời gian cho một trong hai hoặc cả cha lẫn mẹ. Nếu cha mẹ đang sống với bạn và phụ thuộc vào bạn, việc nỗ lực cải thiện mối quan hệ sẽ giảm thiểu căng thẳng trong mối quan hệ, làm cho vai trò người

chăm sóc của bạn dễ thở hơn. Nhưng việc đối chất cũng có thể gây nên bất hòa khiến môi trường sống của bạn tới cực hạn không chịu đựng nổi nữa. Nếu tình trạng sống hiện tại của bạn không cho phép bạn tạo lập khoảng cách với cha mẹ mà việc đối chất sẽ làm bạn xa cách họ thêm nữa, bạn nên chọn cách khác thay vì đối chất trực tiếp.

"TÔI KHÔNG LÀM ĐƯỢC, BÀ SẼ KHÔNG THỂ CHỊU ĐƯỢC ĐIỀU ĐÓ"

Jonathan, người chúng ta đã đề cập ở Chương 4, đã tránh can hệ đến phụ nữ vì anh vẫn đang chống đối với mẹ mình khi bà không ngừng tạo áp lực cho anh trong việc kết hôn. Sau vài tháng trị liệu, anh nhận thấy có nhiều điều muốn nói với người mẹ tám mươi hai tuổi của mình. Từ khi bà bị đau tim vài năm trước, bà trở nên suy nhược, nhưng dù vậy bà vẫn liên tục gọi điện và thư từ vô tội vạ. Mỗi lần đến thăm bà là mỗi lần đau khổ.

> Tôi thấy rất tội cho bà, nhưng đồng thời cũng rất tức giận về cách bà duy trì quyền lực với tôi. Tôi sợ nếu tôi nói ra mọi thứ bây giờ, bà sẽ chết mất, lương tâm tôi không cho phép điều đó. Nên tôi cứ đóng vai là đứa trẻ ngoan ngoãn. Sao tôi

không nói ra hết với bà mười lăm hai mươi năm trước chứ? Lúc đó mẹ tôi khỏe hơn bây giờ rất nhiều. Đáng lẽ tôi đã có thể thoát khỏi triền miên khổ đau.

Lúc này tôi mới nhắc Jonathan rằng, đối chất không có nghĩa là anh tấn công họ. Nếu ta có thể tìm ra cách giúp anh giải tỏa bớt một phần nỗi đau và cảm giác tức giận theo hướng có kiểm soát và nhẹ nhàng, anh sẽ thấy rằng sự thật luôn cho ta sự bình yên hơn là trốn tránh. Tôi không muốn ép anh làm việc gì khiến anh không sống nổi với hệ quả của nó, nhưng anh có cơ hội cải thiện mối quan hệ giữa anh và mẹ anh thông qua một buổi trao đổi chân tình.

Tôi nói với anh ấy về những trường hợp hiện tại liên quan đến cha mẹ bệnh tật và những đứa con trưởng thành của họ, kết quả cho thấy việc đào sâu tìm hiểu mối quan hệ một cách chân tình không những không làm tổn hại đến cha mẹ, mà ngược lại còn giúp giải quyết và xoa dịu tất cả các bên liên quan.

Thay vì đối chất Jonathan muốn lờ đi cảm xúc của bản thân và vờ như không có vấn đề gì cả. Tôi nói với Jonathan, quyết định không làm gì của anh sẽ rất phí hoài khoảng thời gian còn lại khi anh còn có mẹ.

Jonathan khổ sở vì điều này cả mấy tuần liền. Tôi cố gắng thuyết phục và anh đã nói chuyện với bác sĩ của mẹ anh. Ông bảo tình trạng sức khỏe của bà vẫn ổn định.

> Tôi bắt đầu bằng cách hỏi bà có biết tôi cảm thấy thế nào về mối quan hệ mẹ con mình không. Bà bảo bà không hiểu tại sao lúc nào tôi cũng dễ cáu kỉnh khi ở gần bà. Điều này tạo cơ hội để tôi từ tốn nói với bà về việc ham muốn kiểm soát con trai của bà đã ảnh hưởng đến cuộc đời tôi như thế nào. Chúng tôi đã nói chuyện rất lâu. Tôi đã nói những điều mà tôi không bao giờ nghĩ mình nói ra được. Bà phòng vệ...bà tổn thương...bà phủ nhận nhiều thứ...nhưng một vài điều đã thay đổi. Đôi lần bà khóc và cầm chặt tay tôi. Cảm giác nhẹ nhõm đến khó tin. Tôi thường khiếp sợ khi nhìn thấy bà, nhưng bà cũng chỉ là một cụ bà già yếu. Tôi không thể tin được bao nhiêu năm qua tôi đã sợ hãi khi thể hiện bản thân mình với bà.

Lần đầu tiên trong đời Jonathan có thể bộc bạch với mẹ anh và anh đã thay đổi đáng kể màu sắc của mối quan hệ giữa hai mẹ con. Anh thấy như thể cuối cùng anh cũng có thể bỏ được gánh nặng vô hình trên vai xuống. Trong mắt anh là hình ảnh người mẹ ở thời điểm hiện tại, chứ không còn bị phủ mờ vì

những bóng ma ký ức và sợ hãi trong quá khứ. Giờ anh đã có thể giao tiếp với người mẹ ở hiện tại, một hình ảnh rất khác với người mẹ quyền lực và đáng sợ mà cậu bé bên trong anh còn nhớ.

Việc Jonathan đối chất với mẹ đã cho một số kết quả tích cực, nhưng không phải trường hợp nào cũng vậy. Tuổi tác và bệnh tật không thực sự làm cho cha mẹ độc hại dễ dàng đối diện với sự thật. Một vài người trong số họ trầm tĩnh theo năm tháng, và việc đối mặt với cái chết sắp đến làm cho họ dễ chấp nhận một số trách nhiệm đối với hành vi của mình. Nhưng những người khác sẽ trở nên ngoan cố hơn với sự phủ nhận, bạo hành, và sự giận dữ của bản thân khi họ cảm thấy cuộc sống dần rời xa. Việc họ công kích bạn có thể là phương cách duy nhất họ biết để giải thoát bản thân mình khỏi tuyệt vọng và hoảng sợ. Những cha mẹ này có thể giữ những cơn giận dữ và thù hằn cho đến khi qua đời mà không bao giờ thừa nhận bạn. Điều này không quan trọng. Điều quan trọng là bạn cần nói những gì phải nói.

Đối chất với cha hoặc mẹ đã khuất

Nếu bạn đã cố gắng rất nhiều mới đến được với quyết định đối chất mà cha hoặc mẹ hoặc cả cha lẫn mẹ bạn đều đã qua đời thì thật rất khiến bạn nản lòng. Điều bất ngờ là, có rất nhiều cách để thực hiện đối chất dù cha mẹ bạn không thực sự có mặt ở đó.

Tôi đã nghĩ ra một phương pháp đã được chứng minh là vô cùng hiệu quả, đó là viết một bức thư đối chất và đọc thành tiếng trước mộ cha (mẹ) bạn. Đọc to sẽ giúp bạn có cảm giác mình đang thực sự nói chuyện với họ, và giúp bạn bày tỏ những điều đã cất giấu rất lâu trong lòng. Tôi đã nhận được những kết quả phản hồi tích cực trong nhiều năm, từ những bệnh nhân của tôi cho đến các thành viên nghe đài radio, về việc đối chất trước mộ cha mẹ.

Nếu bạn không đến mộ cha mẹ bạn được, hãy đọc lá thư trước di ảnh của họ, trước một chiếc ghế trống, hoặc một ai đó ủng hộ bạn và sẵn sàng đóng vai cha mẹ bạn.

Bạn còn một lựa chọn khác nữa: bạn có thể nói chuyện với một người họ hàng, tốt nhất là cùng thế hệ với người cha (mẹ) đã khuất của bạn. Bảo với người đó (có quan hệ máu mủ thân thiết) về những gì đã xảy ra giữa bạn và cha mẹ. Bạn không cần yêu cầu người họ hàng này phải chịu trách nhiệm cho những gì

cha mẹ bạn đã làm, nhưng bạn sẽ thấy vô cùng thanh thản vì có thể nói ra sự thật với một người cô hoặc chú.

Người họ hàng này có thể sẽ có phản ứng tiêu cực với bạn, theo đúng cách nếu cha mẹ bạn còn sống sẽ hành xử. Họ có thể phủ nhận, không tin tưởng, giận dữ hay tổn thương, trong trường hợp đó bạn phải phản ứng như cách bạn phải làm đối với cha mẹ bạn: không phản ứng lại và không phòng vệ. Đây là một cơ hội tuyệt vời để củng cố niềm tin rằng trách nhiệm thay đổi nằm ở bạn, không phải họ.

Mặt khác, thành viên gia đình này có thể công nhận hay thậm chí còn xin lỗi thay mặt cha mẹ bạn. Điều này đã xảy ra với Kim - cha cô kiểm soát cô về mặt tiền bạc và có tâm trạng rất khó đoán. Dù cha cô đã mất cách đây hơn năm năm, cô thấy cần phải đối chất với một thành viên trong gia đình. Cô quyết định chọn người cô ruột, bà Shirley, và cô đã mời bà đi ăn trưa.

Trong buổi trị liệu tiếp theo, tôi thấy Kim vô cùng phấn chấn với kết quả của buổi đối chất.

Cô biết không, mọi người đều kính sợ cha tôi. Ông là siêu sao trong gia đình, bà Shirley luôn có vẻ yêu quý ông ấy. Cô có thể tưởng tượng tôi thấy khó khăn thế nào khi phải nói với bà là cha tôi khốn nạn với tôi như thế nào chứ? Nhưng

chuyện kỳ lạ nhất đã xảy ra. Bà bảo tôi bà lúc nào cũng sợ cha tôi, và ông đã đối xử với bà rất kinh khủng khi hai người còn bé, và bà bảo bà không ngạc nhiên với những gì tôi kể. Sau đó bà bảo tôi - điều buồn cười nhất - khoảng tám năm trước bà có tặng ông một chiếc áo sơ mi màu nâu vào dịp sinh nhật - cái loại áo sĩ quan Đức Quốc Xã từng mặc ấy. Bà bảo bà từng muốn thêu biểu tượng chữ thập ngoặc lên chiếc áo nhưng cảm thấy như vậy hơi quá đáng. Chúng tôi cùng cười, cùng khóc, thật là tuyệt vời. Mấy người ở nhà hàng đó chắc nghĩ chúng tôi điên hết rồi.

Khi Shirley mở lòng với Kim, thật ra là bà đang nói: "Bà hiểu con cảm thấy như thế nào và bà biết những gì con nói đều đúng và là sự thật." Kim phát hiện ra khi khơi gợi lại trải nghiệm quá khứ với người cùng thế hệ đã gây ra đau khổ cho cô, cô có thể giải phóng rất nhiều lo lắng và cảm giác tội lỗi bị dồn nén về thực tại những gì đã xảy ra giữa cô và cha.

Tôi biết kỹ thuật này có vẻ như không mấy tốt đẹp, vì trong nhiều trường hợp những người họ hàng này không phải là người chịu trách nhiệm cho quá khứ đau khổ của bạn. Nhưng bạn phải cân đong đo đếm giữa được và mất. Nếu điều đó giúp bạn chữa lành được vết thương tinh thần, cũng đáng thử nói

chuyện với một người họ hàng, dù buổi đối thoại có thể không mấy dễ dàng và có thể có cả những buồn phiền phát sinh tạm thời sau buổi đối chất.

Không có buổi đối chất nào là một thất bại

Đối chất là giai đoạn cao trào trong hành trình tiến đến sự tự chủ.

Bất luận đã xảy ra điều gì trong và sau buổi đối thoại, bạn vẫn là người chiến thắng vì bạn có can đảm làm điều đó.

Ngay cả khi bạn không kết thúc buổi đối chất một cách huy hoàng, thậm chí khi bạn không nói hết được những gì bạn dự định nói, ngay cả khi bạn trở nên phòng thủ và giải thích về bản thân mình, và ngay cả khi cha mẹ bạn đứng dậy bỏ đi... bạn cũng đã làm điều đó rồi. Bạn đã nói ra sự thật về cuộc đời mình với bản thân bạn, với cha mẹ bạn, để rồi nỗi sợ hãi đã kìm kẹp bạn trong tình trạng trước đây không còn khống chế được bạn nữa.

CHƯƠNG 14

CHỮA LÀNH NỖI ĐAU BỊ CHA MẸ LẠM DỤNG

Hỗ trợ chuyên nghiệp là điều bắt buộc đối với những người lớn từng bị lạm dụng tình dục khi còn nhỏ. Kinh nghiệm của tôi không thể đủ để đáp ứng cho quá trình trị liệu, dù là tổn thương lớn hay nhỏ.

Trong chương này tôi sẽ cho các bạn thấy một số kỹ thuật điều trị mà tôi đã phát minh và sàng lọc trong quá trình làm việc với hàng ngàn nạn nhân bị cha mẹ lạm dụng tình dục. Tôi giới thiệu họ với bạn vì tôi muốn bạn thấy được ánh sáng cuối đường hầm và sự hồi phục phi thường mà bạn có thể đạt được. Tuy vậy, tôi không muốn bạn phải nỗ lực làm việc này một mình.

Nếu bạn đang trong liệu trình điều trị, tôi đề xuất bạn hãy khuyến khích bác sĩ tâm lý làm cùng với bạn. Quá trình điều trị riêng biệt này có phần mở đầu, phần giữa và phần kết. Lộ trình

cụ thể và rõ ràng. Nếu làm theo nó, bạn sẽ lấy lại được phẩm giá và lòng tự trọng của mình.

Tôi biết một số nhà trị liệu và khách hàng bị lạm dụng tình dục ưa thích thuật ngữ người sống sót sau lạm dụng hơn là nạn nhân bị lạm dụng. Nhưng với tôi, nạn nhân bị lạm dụng là mô tả chính xác hơn cho trải nghiệm của một cá nhân. Tôi rất đồng cảm với nỗ lực thuộc về ngữ nghĩa này nhằm xoa dịu nỗi đau, miễn là từ sống sót không được sử dụng để phủ nhận khối lượng công việc phải hoàn thành sau đó.

"Vì Sao Tôi Cần Trị Liệu?"

Nếu bạn từng bị quấy rối khi còn nhỏ, tất cả hoặc phần lớn những mô tả dưới đây sẽ đúng với bạn.

1. Bạn có những cảm giác cực kỳ tiêu cực như vô dụng, tội lỗi và nhục nhã.

2. Bạn dễ bị người khác lợi dụng.

3. Bạn tin rằng tất cả những người khác đều quan trọng hơn bản thân mình.

4. Bạn tin rằng cách duy nhất để được yêu thương là phục vụ nhu cầu của người khác dù nó làm bản thân tổn hại.

5. Bạn gặp nhiều khó khăn trong việc đặt ra những giới hạn, bộc lộ cơn giận và nói lời từ chối.

6. Bạn thu hút những người tàn nhẫn hay ngược đãi vào cuộc đời mình và tin rằng bạn có thể khiến họ yêu thương và đối xử tốt với bạn.

7. Bạn cảm thấy khó khăn khi tin tưởng ai đó, và bạn luôn nghĩ rằng người khác sẽ phản bội hay làm tổn thương bạn.

8. Bạn cảm thấy không thoải mái với việc quan hệ tình dục.

9. Bạn phải học cách coi mọi chuyện đều ổn trong khi thực tế thì ngược lại.

10. Bạn không tin mình xứng đáng với thành công, hạnh phúc, hay một mối quan hệ tốt đẹp.

11. Bạn khó có cảm giác vui vẻ hay bồng bột.

12. Bạn có cảm giác như mình chưa từng có tuổi thơ.

13. Bạn thường cảm thấy giận dữ với con cái của mình và oán giận vì chúng có một cuộc sống tốt hơn bạn.

14. Bạn luôn tự hỏi không biết cảm thấy bình thường là như thế nào.

Những khuôn mẫu nạn nhân này hình thành từ khá sớm. Chúng rất cứng đầu và khó có thể phá bỏ nếu chỉ có mình bạn,

song trị liệu có thể giúp bạn chấm dứt sự tồn tại của chúng trong cuộc đời mình.

Lựa Chọn Nhà Trị Liệu

Việc lựa chọn nhà trị liệu có chuyên môn hay kinh nghiệm làm việc với những nạn nhân bị cha mẹ lạm dụng tình dục là vô cùng quan trọng. Nhiều nhà trị liệu không đủ trình độ trong lĩnh vực đòi hỏi chuyên môn cao này, hay hầu như không có bác sĩ tâm lý nào được học về loạn luân trong trường học. Hãy xem xét thật kỹ kinh nghiệm và quá trình đào tạo chuyên môn của họ. Nếu họ chưa từng làm việc với nạn nhân bị cha mẹ lạm dụng tình dục trước đó hay không tham gia bất cứ hội thảo, diễn đàn, lớp học nào về trị liệu loạn luân, thì bạn nên tìm một người khác.

Những người đã được đào tạo về động lực học gia đình, biết sử dụng các kỹ thuật hành động mau lẹ như nhập vai là nhà trị liệu phù hợp nhất với những nạn nhân bị cha mẹ lạm dụng tình dục. Các nhà tâm lý học theo trường phái Freud nằm ở cuối danh sách, vì Freud đi ngược lại khá nhiều quan điểm gốc (và chính xác) của ông về cả độ phổ biến lẫn thiệt hại của loạn luân;

kết quả là nhiều nhà tâm lý học theo trường phái Freud tiếp cận với nạn nhân bị cha mẹ bạo hành tình dục bằng sự hoài nghi.

Trong một thập kỷ gần đây nhiều nhóm hỗ trợ dành cho nạn nhân bị cha mẹ lạm dụng tình dục đã được mở ra trên khắp cả nước. Mặc dù các nhóm này cung cấp một số hỗ trợ và cảm giác cộng đồng cho nhiều nạn nhân, tuy nhiên họ lại thiếu đi hướng dẫn của bác sĩ tâm lý có chuyên môn nhằm đưa ra bộ khung và hướng xử lý cụ thể. Tất nhiên việc có nhóm hỗ trợ vẫn tốt hơn là không có, tuy vậy sẽ tốt hơn nhiều nếu ở trong một nhóm do một chuyên gia dẫn dắt.

Trị Liệu Cá Nhân Hay Trị Liệu Nhóm

Cách tốt nhất để vượt qua những trải nghiệm loạn luân là tham gia một nhóm gồm những nạn nhân giống như bạn và được một bác sĩ tâm lý có kinh nghiệm, quen thuộc với vấn đề này dẫn dắt.

Một trong những biểu hiện phổ biến của loạn luân là cảm giác hoàn toàn đơn độc. Nhưng khi bạn được bao quanh bởi những người nói về cảm giác và trải nghiệm giống như bạn, cảm giác đơn độc sẽ dần biến mất. Các thành viên trong nhóm sẽ nuôi dưỡng và hỗ trợ bạn. Về bản chất họ sẽ nói: “Chúng tôi

hiểu cảm giác đó, chúng tôi tin bạn, chúng tôi xót xa cho bạn, chúng tôi quan tâm đến bạn, chúng tôi muốn bạn trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình."

Có rất ít người không thể cải thiện khi ở trong nhóm, dù hầu hết mọi người ban đầu đều sợ hãi. Bạn có thể cảm thấy căng thẳng và xấu hổ khi kể về trải nghiệm đó trước mặt nhiều người. Hãy tin tôi, những cảm giác đó chẳng thể kéo dài quá 10 phút.

Có một nhóm nhỏ những nạn nhân quá yếu về mặt cảm xúc để có thể tham gia nhóm. Với họ, trị liệu một-một sẽ là lựa chọn thay thế.

Tôi luôn trộn lẫn nạn nhân nam và nữ vào cùng một nhóm. Giới tính có thể khác biệt, song những cảm xúc và chấn thương tâm lý thì hoàn toàn giống nhau.

Nhóm điều trị nạn nhân bị cha mẹ lạm dụng tình dục tại trung tâm trị liệu của tôi là nhóm mở. Nghĩa là luôn có thành viên mới gia nhập nhóm bất cứ lúc nào. Nó cũng có nghĩa là ai đó mới bắt đầu quá trình trị liệu có thể tham gia nhóm với những người ở các mức độ trị liệu khác nhau. Việc nhìn thấy người khác sẵn sàng tốt nghiệp và bỏ lại những trải nghiệm đau đớn ở phía sau giúp động viên các thành viên mới rất nhiều.

Lần đầu gia nhập nhóm

Khi một thành viên mới gia nhập nhóm, chúng tôi sẽ bắt đầu buổi trị liệu bằng một bài tập khởi đầu trong đó mỗi thành viên trong nhóm kể về trải nghiệm bị lạm dụng tình dục trong quá khứ của mình: chuyện đó xảy ra với ai, liên quan đến điều gì, khi nào bắt đầu, kéo dài trong bao lâu, và ngoài họ ra ai là người biết được điều đó. Thành viên mới là người cuối cùng kể câu chuyện của họ.

Những sự trợ giúp ban đầu này giúp phá vỡ tảng băng bên trong bạn, giúp bạn tham gia nhóm theo cách chủ động. Bạn sẽ nhận ra có lẽ đây là lần đầu tiên mình kể về trải nghiệm của bản thân một cách chi tiết đến vậy. Bạn sẽ biết được rằng mình không đơn độc, rằng những người khác cũng đã trải qua những chấn thương tương tự.

Bài tập khởi đầu của bạn cũng góp phần vào quá trình "giảm đau" từ từ của các thành viên khác trong nhóm. Mỗi lần có thành viên mới gia nhập nhóm, các thành viên cũ sẽ phải lặp lại những điều đã từ lâu chưa được nói ra. Càng lặp lại nhiều thì mọi người trong nhóm sẽ càng bớt cảm thấy nhục nhã và tội lỗi. Lần đầu tiên với ai cũng đều khó khăn. Sẽ có những giọt

nước mắt và sự ngượng ngùng xuất hiện. Lần thứ ba, thứ tư thì trải nghiệm đó bắt đầu được nói ra dễ dàng hơn, và sự ngượng ngập lắng dần xuống. Cho đến khi một người kể câu chuyện của họ mười hay mười hai lần, thì nó cũng chỉ giống như một trong những sự kiện không mấy vui vẻ khác trong cuộc đời mà thôi.

Các Giai Đoạn Điều Trị

Hướng điều trị các nạn nhân bị cha mẹ lạm dụng tình dục trải qua ba giai đoạn: phẫn nộ, đau buồn và giải phóng.

Phẫn nộ là nỗi giận dữ sâu sắc nảy sinh từ những cảm xúc bị xâm phạm và phản bội trong sâu thẳm bên trong mỗi người. Nó là phần thiết yếu đầu tiên trong quá trình điều trị và là phần khó khăn nhất.

Hầu hết những người lớn bị quấy rối khi còn nhỏ đã trải qua nhiều cảm xúc buồn bã, cô đơn và tồi tệ. Đau buồn khá quen thuộc với họ, nhưng phẫn nộ thì không. Và kết quả họ nhận được là cố gắng lướt qua giai đoạn phẫn nộ để tiến tới đau buồn nhanh nhất có thể. Đây là một sai lầm cơ bản nhất. Phẫn nộ phải đi trước đau buồn. Dĩ nhiên, khó có thể chia tách hai cảm xúc này hoàn toàn - có sự đau buồn trong phẫn nộ và

ngược lại. Nhưng vì mục đích trị liệu, chúng được chia thành hai giai đoạn riêng biệt.

Sự Phẫn Nộ Của Nạn Nhân

Nhằm đặt trách nhiệm vào đúng chỗ của nó, bạn phải hiểu rõ sự phẫn nộ của bản thân và học cách xả nó ra theo cách thức an toàn trong trị liệu.

Với rất nhiều người, nói thì dễ hơn làm. Bạn đã dành nhiều năm trời để kìm nén. Bạn có thể đã kìm nén cơn giận dữ của mình tốt đến mức trở thành một người cầu toàn phục tùng. Điều đó như thể trong tâm trí bạn nói rằng: "Tôi không bị tổn thương và tôi có thể chứng minh bằng sự hoàn hảo của mình. Tôi hi sinh mọi thứ cho người khác, tôi không tức giận, và tôi đã nói là làm." Giải phóng cơn giận cũng giống như núi lửa phun trào. Kết quả có thể khiến bạn choáng ngợp.

Nếu bạn không nhận thức được cơn giận của mình, nó có thể biến thành các triệu chứng vật lý như đau đầu, hay triệu chứng về cảm xúc như trầm uất.

Với những người khác, vấn đề không phải là kết nối với cơn giận của họ, mà là kiểm soát nó. Bạn có thể nổi cơn tam bành

với tất cả mọi người trừ người đã gây ra cơn giận dữ đó - cha mẹ bạn. Bạn có thể lúc nào cũng cáu kỉnh, thay thế sự phẫn nộ với cha mẹ bằng sự phẫn nộ với bất cứ ai tình cờ ở bên cạnh bạn. Bạn có thể hành xử thô lỗ và hiếu chiến, khiến người khác sợ hãi.

Kỹ thuật mà tôi giới thiệu với bạn trong chương này sẽ cho phép bạn biểu lộ sự phẫn nộ theo những cách thức ôn hòa, tránh mất kiểm soát và khơi miệng núi lửa để chúng phun trào.

Sự Đau Buồn Của Nạn Nhân

Trong quá trình trị liệu, bạn sẽ phải đau buồn vì nhiều mất mát - mất đi ảo tưởng về "gia đình hoàn hảo", mất đi sự ngây thơ, tình yêu, tuổi thơ, mất đi những năm tháng lẽ ra có thể đã rất hạnh phúc. Nỗi đau này có thể nhấn chìm bạn. Bác sĩ trị liệu của bạn phải có đủ can đảm và kinh nghiệm để dẫn dắt bạn vượt qua và đưa bạn thoát khỏi nó. Cũng như bất cứ nỗi đau nào, không có đường tắt để vượt qua một cách dễ dàng.

Giải phóng và trao quyền

Trong phần cuối của quá trình trị liệu, khi bạn đã kiệt sức vì phẫn nộ và đau buồn, bạn sẽ học cách lấy lại năng lượng đang được tiêu thụ và sử dụng nó để tái tạo cuộc đời và hình ảnh bản thân. Cho đến lúc này, nhiều triệu chứng hoặc đã được giảm bớt đáng kể, hoặc đã trở nên có thể kiểm soát. Bạn sẽ có một phẩm giá mới và một cảm nhận khác về bản thân là một người có giá trị và đáng mến. Bạn sẽ đối mặt với một lựa chọn mới lần đầu tiên trong đời - rằng bạn không còn cảm thấy hay hành xử như một nạn nhân nữa.

Những kỹ thuật điều trị

Có hai kỹ thuật chính mà tôi sử dụng để điều trị cho bệnh nhân là viết thư và nhập vai. Tôi cũng thiết kế một số bài tập nhóm đặc biệt hữu ích cho các nạn nhân bị cha mẹ lạm dụng tình dục và những trẻ em có cha mẹ độc hại khác. Những kỹ thuật này có thể dùng cho cả trị liệu cá nhân và theo nhóm. Vì chỉ có một tỷ lệ nhỏ những buổi trị liệu cho nạn nhân bị cha mẹ lạm dụng tình dục tại trung tâm trị liệu của tôi được hoàn thành theo hình thức cá nhân, nên tôi sẽ lựa chọn ví dụ từ những buổi trị liệu nhóm.

Những bức thư

Tôi yêu cầu mỗi thành viên trong nhóm mỗi tuần viết một bức thư, đặc biệt trong giai đoạn đầu. Họ viết ở nhà rồi mang đến đọc to trước cả nhóm. Mặc dù không có yêu cầu bắt buộc phải gửi bức thư đó đi, nhưng nhiều người trong nhóm đã lựa chọn gửi thư, đặc biệt khi họ bắt đầu cảm thấy mạnh mẽ hơn. Tôi đã yêu cầu họ viết theo thứ tự sau:

1. Cho người đã xâm hại họ

2. Cho người cha/mẹ còn lại (giả sử một trong hai cha hoặc mẹ xâm hại con)

3. Cho đứa trẻ đang bị tổn thương bên trong chính họ

4. Một "câu chuyện cổ tích" về cuộc đời họ

5. Cho người yêu/chồng/vợ (nếu có)

6. Cho con cái họ

Sau khi chuỗi viết thư này hoàn thành, tôi yêu cầu các thành viên trong nhóm bắt đầu lại một lần nữa. Bằng cách này, những bức thư không chỉ trở thành những công cụ quyền lực giúp chữa lành mà còn trở thành thước đo chính xác cho quá trình trị liệu. Một bức thư viết trong vài tuần đầu sẽ vô cùng khác biệt,

cả về giọng điệu và nội dung, so với một bức thư được viết ba hay bốn tháng sau.

Thư gửi kẻ xâm hại

Trong bức thư đầu tiên (gửi kẻ xâm hại), tôi muốn bạn xả ra hết những phẫn nộ đã kìm nén bấy lâu. Dùng những cụm từ như "sao ông/bà dám..." và "sao ông/bà nỡ lòng..." nhiều nhất có thể. Những cụm từ đó sẽ giúp bạn liên hệ với cơn phẫn nộ dễ dàng hơn.

Khi tôi gặp Janine lần đầu, một phụ nữ 36 tuổi tóc vàng, nhỏ nhắn và dịu dàng, cô hiếm khi nói lớn tiếng. Cha cô đã quấy rối cô từ năm cô 7 tuổi đến 11 tuổi - dù vậy cô vẫn nuôi hi vọng một ngày nào đó sẽ có được tình yêu của cha. Cô vô cùng lưỡng lự khi thừa nhận sự phẫn nộ bên trong với ông. Cô khóc suốt quãng thời gian đầu trị liệu và có vẻ không thoải mái khi tôi bảo cô viết một bức thư cho cha mình. Tôi khuyến khích cô dùng bức thư để bộc lộ sự phẫn nộ với cha khi đã gây ra những tổn thương với cô. Tôi nhắc lại rằng cha cô không nhất thiết phải đọc được bức thư này.

Từ quá trình trị liệu cùng nhau, tôi dự đoán bức thư đầu tiên của Janine sẽ có nhiều ngập ngừng cùng những suy nghĩ

ước ao. Chính vì thế mà tôi đã có một bất ngờ.

Gửi cha,

Ông chẳng tốt đẹp lắm đâu và ông chỉ trở thành cha tôi vì đã bắn tinh trùng vào mẹ tôi một đêm nào đó. Tôi ghét ông và tôi thương hại ông. Tại sao ông dám xâm phạm đến đứa con gái nhỏ của mình?

Lời xin lỗi của tôi đâu, thưa cha? Trinh tiết của tôi đâu? Lòng tự trọng của tôi đâu?

Tôi chẳng làm gì để khiến ông ghét tôi. Tôi không chủ ý khiến ông rạo rực. Những cô bé đều xinh xắn phải vậy không? Có phải những khuôn ngực mới nhú khiến ông thèm muốn không, đồ khốn? Lẽ ra tôi nên nhổ vào ông. Tôi ghét bản thân vì không đủ can đảm để chống lại ông. Sao ông dám dùng sức mạnh của một người cha để cưỡng hiếp tôi? Sao ông dám khiến tôi đau đớn? Sao ông dám không nói chuyện với tôi?

Khi tôi còn bé, ông từng đưa tôi ra biển chơi và nắm tay tôi cùng lướt qua những con sóng, ông còn nhớ không? Tôi có đôi mắt xanh của ông, tôi đã tin tưởng ông. Tôi muốn ông tôn trọng tôi, muốn ông tự hào về tôi. Đối với tôi, ông lớn

lao hơn một kẻ ấu dâm rất nhiều, nhưng ông chẳng quan tâm, phải vậy không? Tôi sẽ không vờ như chuyện đó chưa từng xảy ra nữa. Nó thật sự đã xảy ra, cha à, và nó vẫn đang sống trong tôi.

Janine

Bức thư của Janine khơi gợi nhiều cảm xúc hơn hàng giờ ngồi nói chuyện mà chúng tôi có. Cô khá sợ hãi khi cảm nhận được cường độ mạnh mẽ về cảm xúc của mình, song sự sợ hãi dần lắng xuống khi cô nhận thức được rằng mình có một nơi an toàn để bộc lộ và biểu đạt những cảm xúc đó lần đầu tiên.

Connie - một nhân viên cho vay ngân hàng với mái tóc đỏ, người đã bị cha mình lạm dụng từ khi còn rất nhỏ và sau này vì tự ghê tởm chính mình mà đã ngủ với rất nhiều đàn ông - cũng tham gia cùng nhóm này trước Janine nhiều tháng. Connie trưng ra một vẻ ngoài nóng nảy và hung hăng. Tôi gọi cô là "người mạnh mẽ", nhưng tôi biết cô cảm thấy mình rất nhỏ bé và dễ tổn thương. Trong bức thư đầu tiên cô gửi cho cha, cảm xúc của Connie phun trào không kiểm soát, từ trang này sang trang khác, không biên giới hay khuôn mẫu. Nhưng ngay khi đọc bức thư thứ hai mình viết cho cha, rõ ràng là cả cảm xúc và nhận thức của cô đã được sắp xếp gọn gàng và tập trung hơn:

Gửi cha,

Đã quá lâu từ khi tôi viết bức thư đầu tiên cho nhóm của Susan - quá nhiều thứ đã thay đổi. Khi tôi mới bắt đầu, ông giống như một con quỷ đáng sợ và bằng cách nào đó tôi lại trở nên giống ông. Bị chính cha mình lạm dụng đã đủ tệ rồi, nhưng tôi còn phải sống chung với sự bạo lực và đe dọa bạo lực của ông. Ông là một kẻ bắt nạt và là một tên bạo chúa. Sao ông dám cướp đi tuổi thơ của tôi? Sao ông dám phá hoại cuộc đời tôi?

Tôi cuối cùng đã trở nên bình tâm hơn. Ông là một kẻ bệnh hoạn đáng ghê tởm. Ông lợi dụng tôi theo mọi cách mà một người có thể lợi dụng người khác. Ông bắt tôi yêu ông theo cách mà không người cha nào nên làm với con gái họ, và tôi quá yếu ớt để ngăn ông lại. Tôi không cảm thấy mình còn nguyên vẹn, tôi cảm thấy mình dơ bẩn. Mọi thứ trở nên tồi tệ và tôi đã chọn cách tự hủy hoại bản thân, đến nỗi bây giờ chỉ cần một thay đổi nhỏ bé thôi cũng là một bước tiến lớn với tôi.

Tôi không thể lo chuyện của ông hay của mẹ, nhưng tôi có thể tự lo cho mình. Và trong quá trình này, nếu cả hai người

phải chịu tổn thương, thì tôi cũng chẳng làm gì được. Tôi cũng đâu muốn bị quấy rối.

Connie

Khi Connie bày tỏ được sự phẫn nộ của mình, cô đã có khả năng bỏ lại đằng sau cảm giác căm ghét và ghê tởm bản thân. Điều này càng diễn ra thường xuyên thì quá trình phát triển và chữa lành của cô càng được củng cố thêm.

Bức thư cho người im lặng

Sau khi viết bức thư cho kẻ xâm hại, bạn sẽ viết một bức thư cho người cha/mẹ còn lại, phần lớn trường hợp là người mẹ. Nếu bạn nghĩ mẹ mình không biết, bức thư này sẽ là lần đầu tiên bạn kể cho bà nghe chuyện mình bị xâm hại.

Nếu bạn nghĩ mẹ mình đã biết chuyện đó, hoặc bạn đã kể cho mẹ khi chuyện đó xảy ra, thì bạn có quyền cực kỳ phẫn nộ với bà: phẫn nộ vì thiếu sự bảo vệ, vì thiếu lòng tin hay đổ lỗi cho bạn, vì đã bị lợi dụng như một vật hi sinh để giữ gìn hình ảnh gia đình, và phẫn nộ vì mẹ coi bạn không quan trọng bằng sự bảo đảm tài chính hay hình ảnh của một gia đình bình thường.

Bức thư Connie gửi cho mẹ là một minh chứng xót xa về sự mâu thuẫn khủng khiếp mà phần lớn những đứa trẻ bị lạm dụng cảm nhận về mẹ của mình. Bức thư bắt đầu bằng việc đếm lại số lần bị cha lạm dụng mà cô đã phải chịu đựng. Sau đó cô tiếp tục bày tỏ quan điểm về vai trò của mẹ trong bi kịch gia đình:

> ...Con cảm giác mẹ cũng đã phản bội con. Những người mẹ thường bảo vệ các cô con gái nhỏ của mình, nhưng mẹ thì không. Mẹ không chăm sóc con và vì thế ông ta làm tổn thương con.
>
> Mẹ không muốn biết ư? Hay mẹ có quan tâm đâu mà biết? Con giận mẹ vô cùng vì những năm tháng phải sống trong sợ hãi đơn độc. Mẹ đã bỏ rơi con. Yên bình mà sống với ông ta quan trọng đến mức mẹ sẵn sàng hi sinh con. Thật đau đớn khi biết mình không đủ quan trọng để được bảo vệ. Thật đau đớn khi con phải che đi vết thương đang lở loét từng ngày. Con chẳng thể cảm nhận mọi thứ như một người bình thường nữa. Cha mẹ con không chỉ đánh cắp đi tuổi thơ, mà còn đánh cắp cả cảm xúc của con. Con vừa ghét mà vừa thương mẹ, đến mức bối rối không biết phải cảm thấy ra sao. Tại sao mẹ không chăm sóc con hả mẹ? Tại sao mẹ

không thương con? Con đã làm gì sai? Mẹ trả lời con được không?

Sự bối rối rõ ràng của Connie cũng là sự bối rối của mọi nạn nhân bị cha lạm dụng tình dục về lý do mẹ của họ không thể bảo vệ họ. Như Connie từng nói: "Đến loài vật còn biết bảo vệ đàn con của mình."

Bức thư cho đứa trẻ bị tổn thương bên trong bạn

Đây có lẽ là bức thư khó viết nhất, song nó cũng là bức thư quan trọng nhất. Đây là bước đầu trong quá trình "tự giáo dục lại" bản thân.

Tự giáo dục lại bản thân có nghĩa là đào sâu vào bên trong bạn để tìm ra người cha/người mẹ đầy yêu thương và trách nhiệm cho đứa trẻ bị tổn thương bên trong bạn. Đây là những người cha/người mẹ thông qua bức thư sẽ an ủi, trấn an và bảo vệ phần dễ tổn thương và sợ hãi trong con người bạn.

Nhiều người trong số các bạn bị lạm dụng tình dục từ nhỏ đã trở nên xa lánh đứa trẻ bên trong mình. Nỗi xấu hổ của bạn chuyển thành khinh miệt và ghê tởm dành cho đứa trẻ bất lực.

Để chống lại những cảm giác đau đớn tột cùng, có thể bạn đã cố xua đuổi đứa trẻ ấy đi, nhưng nó vẫn còn ở đó, chỉ bị ẩn đi chứ không hề bị bỏ rơi.

Trong bức thư này, tôi muốn bạn ôm lấy đứa trẻ bên trong mình và đưa nó trở lại với nhân cách của bạn. Hãy trở thành một người cha/mẹ đầy yêu thương. Hãy đem đến cho đứa trẻ sự nuôi dưỡng và hỗ trợ mà bạn chưa bao giờ có được. Hãy khiến cho đứa trẻ cảm thấy được yêu và có giá trị lần đầu tiên trong đời. Dan - một kỹ sư bị cha mình lạm dụng tình dục suốt thời thơ ấu và thiếu niên - đã có khoảng thời gian dài ghê tởm cậu bé mà anh từng là, một cậu bé quá yếu đuối đến mức không thể kháng cự lại cha mình. Dưới đây là một phần trong bức thư anh gửi cho cậu bé Dan thể hiện những cảm xúc đã thay đổi đáng kể chỉ sau một vài buổi trị liệu nhóm.

Gửi Dan bé nhỏ,

Em là một đứa trẻ xinh xắn với tình yêu thuần khiết. Từ bây giờ anh sẽ chăm sóc em. Em rất tài năng và sáng tạo. Anh sẽ đưa em ra cho cả thế giới có thể chiêm ngưỡng điều đó. Đến giờ phút này em đã an toàn rồi. Em có thể yêu và đón nhận tình yêu. Em sẽ không đau đớn nữa đâu. Bây giờ em có thể nhận thức rõ ràng hơn. Anh sẽ chăm sóc cả hai chúng ta.

Anh sẽ kéo chúng ta lại gần nhau. Chúng ta đã để mình luôn xa cách và học cách đương đầu với những tổn thương, đóng những vai trò khác nhau trong cuộc đời. Em không điên. Em chỉ đang e ngại mà thôi. Ông ta không thể làm tổn thương em nữa. Anh đã không còn uống rượu và dùng thuốc để che giấu cơn giận dữ, cuồng nộ, nỗi buồn, trầm uất, tội lỗi và lo âu của em nữa. Bây giờ em có thể thả trôi đi những cảm xúc đó. Anh đã không còn trừng phạt cả hai chúng ta như ông ta vẫn làm. Chúng ta xứng đáng được yêu thương. Thế giới mà chúng ta tưởng tượng ra kết thúc rồi. Chúng ta đã được đánh thức sống trở lại. Mặc dù anh vẫn cảm thấy đau đớn, nhưng không nhiều như trước nữa. Và cuối cùng điều này cũng thật sự xảy ra.

Dan

Dan dùng bức thư này không chỉ để giao tiếp với đứa trẻ bên trong mình mà còn để trấn an bản thân việc quyết định cai nghiện ma túy và rượu chỉ là một bước tự khẳng định. Lần đầu tiên trong đời khi viết bức thư này, anh hiểu được kết nối giữa hành vi tự hủy hoại bản thân với nỗi đau thuở ấu thơ của mình.

Câu chuyện cổ tích

Sau khi viết xong ba bức thư, tôi muốn bạn viết một câu chuyện miêu tả cuộc đời bạn theo ngôn ngữ và hình ảnh cổ tích. Bạn sẽ hóa thân thành công chúa nhỏ hay một hoàng tử cao quý, sống với đức vua độc ác hay quái vật xấu xí, hoặc những con rồng trong rừng sâu, hay ở trong một lâu đài đổ nát. Bạn sẽ viết về chuyện bị lạm dụng giống như Cái Chết Đen, hoặc một cơn bão lớn, hoặc là sự kết thúc của niềm vui, hoặc bất cứ điều gì mà bạn có thể tưởng tượng ra.

Câu chuyện này sẽ là bài tập đầu tiên bạn viết ở ngôi thứ ba, thay cho ngôi thứ nhất. Bạn sẽ viết về "cô ấy" hoặc "anh ấy". Điều này sẽ giúp bạn nhìn nhận thế giới bên trong mình ở một góc độ khác khách quan hơn, đặt ra khoảng cách cảm xúc giữa bạn và tổn thương tâm lý thời ấu thơ. Bằng cách ám chỉ cô bé là "cô ấy" thay vì "tôi", nỗi đau của bạn sẽ dần tan biến. Khi bạn mang những cảm xúc của mình ra ngoài thông qua các biểu tượng, bạn sẽ có khả năng xử lý chúng ở cấp độ mà bạn chưa từng đạt tới, và bạn sẽ bước đi với một hiểu biết mới và rõ ràng hơn về những gì đã xảy ra với mình.

Chỉ có duy nhất một giới hạn mà tôi đặt ra cho câu chuyện của bạn, đó là dù cho phần mở đầu có đau buồn đến đâu, thì câu chuyện vẫn phải có một kết thúc đầy hi vọng. Sau cùng thì câu chuyện cổ tích này cũng là chuyện ngụ ngôn cho cuộc sống của

bạn, và cần có hi vọng trong đó. Bạn có thể không thật sự tin tưởng khi mới bắt tay vào viết, tuy nhiên bằng việc viết một cách lạc quan về tương lai, bạn sẽ bắt đầu thu hút những viễn cảnh tươi sáng vào tâm trí. Điều này đặc biệt quan trọng với những người không thể tưởng tượng một tương lai hạnh phúc cho bản thân họ. Bằng cách hình dung ra một cuộc đời tốt đẹp hơn, bạn có thể bắt đầu phát triển những mục tiêu cụ thể mà bạn có khả năng đạt được; và một khi đã có mục tiêu, bạn sẽ có được nguồn cảm hứng.

Tôi không bao giờ quên ngày mà Tracy đọc câu chuyện cổ tích của cô. Tracy bị cha đẻ một nhân viên bán bảo hiểm, lạm dụng từ nhỏ. Câu chuyện rất dài, vì vậy tôi chỉ đưa lên đây một số phần, nhưng sự thật và hi vọng mà cô tìm được thông qua bài tập này đã thay đổi góc nhìn của cô về sự việc mãi mãi:

> Ngày xửa ngày xưa, có một loài cây nhỏ sống trên một thung lũng hẻo lánh, xung quanh toàn là đồi núi. Cây nhỏ tên là Ivy, luôn sống trong đau khổ, vì vậy cô thường nhìn sang phía bên kia sông, thầm cầu nguyện được thoát khỏi nơi mình đang ở.
>
> Thế giới nhỏ của Ivy do một nhà vua là Morris Lester, thường được mọi người gọi là Moe khét tiếng cai trị. Bạn hãy

để ý khi đặt biệt danh và họ của ông ta cùng với nhau, nó sẽ là Moe Lester, (ngụ ý "molest" = quấy rối), bạn hiểu rồi chứ?

Moe có một niềm đam mê dành cho những loài cây nhỏ. Khi Ivy mới chớm nở, Moe đã theo dõi cô và bị thu hút trước thực tế rằng cô đã đến thì. Moe đã thực hiện những hành vi xấu với Ivy hết lần này đến lần khác, nhưng dù vậy, cô vẫn giữ sự tôn kính và đối xử với ông ta như một vị vua.

Moe không hề biết liêm sỉ, nhưng Ivy lại luôn bào chữa cho ông ta. Ivy tội nghiệp gần như đã rời bỏ thế giới hoàn toàn, và trong vỏ ốc đơn độc của mình có chỉ có một người bạn đồng hành duy nhất, đó là Gil Trip.

Gil là một sinh vật thấp kém trườn lên khắp người Ivy, gặm nhấm lá, thân và rễ của cô. Chính Gil, cũng như bất cứ loài sâu bọ nào khác, đã khiến Ivy bị bệnh và kìm giữ cô lại trong thung lũng.

Tuy thế, vào một ngày nọ, Ivy đã vô cùng kinh ngạc khi gặp được người có thể giải thoát cho mình. "Bà là ai?" Ivy hỏi. "Ta là Tiên Đỡ Đầu của con, người khác biết đến ta dưới cái tên Susan ở phương Bắc. Hãy mau chóng thu dọn đồ đạc của con. Con sắp được nhổ rễ" Ivy hốt hoảng: "Nhưng không có

cách nào để sang bên kia sông” cô òa khóc. “Có chứ” Susan thì thầm bằng giọng chiến thắng. “Con có thể cưỡi trên con sóng phẫn nộ của ta. Nó đã đưa ta đi rất xa, và nó cũng sẽ đưa được con đi.”

Bám lấy cơn sóng phẫn nộ, Ivy hòa mình vào phản lực mạnh mẽ - cuốn phăng mọi thứ và đưa cô ra khỏi thung lũng đau khổ.

Ngoài những hiểu biết của mình, việc sử dụng trí tưởng tượng và óc hài hước của Tracy cho phép cô lấy lại những vui tươi đã bị chà đạp suốt thời thơ ấu.

Một số khách hàng của tôi phản đối khi tôi giao bài tập viết câu chuyện cổ tích, họ tuyên bố rằng họ không thể viết hoặc bài tập đó chỉ là thứ tầm phào. Nhưng cuối cùng viết một câu chuyện thần tiên luôn là một trong những bài tập gây xúc động và chữa lành tốt nhất.

Bức thư cho nửa kia

Bức thư tiếp theo nên dành cho nửa còn lại của bạn. Nếu bạn không có người yêu, vợ hoặc chồng, thì người yêu cũ hay chồng cũ cũng được chấp nhận (hãy nhớ là bạn không nhất thiết phải

gửi bức thư này đi). Giải thích cho họ hiểu những tổn thương thời thơ ấu đã ảnh hưởng đến mối quan hệ của hai người như thế nào. Bạn không cần nhận hết trách nhiệm cho mỗi vấn đề xảy ra giữa hai người, song việc thiếu khả năng tin tưởng, quy tắc quá mức và trải nghiệm tình dục của bạn có thể đã đe dọa đến họ. Điều quan trọng nhất trong bức thư này là bạn có thể nói chuyện cởi mở và chân thành về những gì đã xảy ra với bạn. Đây là một phần quan trọng trong việc buông bỏ nỗi xấu hổ về bản thân.

Bức thư cho con bạn

Chuỗi bức thư của bạn sẽ kết thúc bằng một bức thư gửi cho con của bạn. Nếu bạn chưa có con, bạn có thể viết cho đứa con mà bạn dự định có, hoặc đứa con bạn không bao giờ có được. Dùng bức thư này để tái khẳng định khả năng yêu thương của bạn và để hiểu rằng bằng việc trải nghiệm nỗi đau và vượt qua nó, bạn đang thu về nguồn sức mạnh nội tâm để trở thành những ông bố bà mẹ tốt hơn.

Sức mạnh của nhập vai

Ở trong nhóm, sau khi mọi bức thư đã được đọc, chúng tôi sẽ dựng vài cảnh ngẫu hứng ngắn để giải quyết các vấn đề được nêu ra trong thư. Tôi phát hiện ra những cảnh dựng này là một phương tiện vô cùng hiệu quả trong việc xử lý hậu quả của chấn thương loạn luân và đối phó với những vấn đề khác trong cuộc sống của bệnh nhân.

Nhập vai loại bỏ những nhận thức và phủ nhận mà bạn có thể đang sử dụng để làm bức tường chắn bảo vệ cảm xúc của mình. Nó mang đến cho bạn cơ hội để bày tỏ toàn bộ những cảm xúc nguyên thủy của mình tới các thành viên trong gia đình trước khi bạn sẵn sàng mặt đối mặt với họ. Nó cũng cung cấp một môi trường an toàn để bạn thực hành những hành vi mới. Mọi yếu tố đều cần thiết cho một liệu trình điều trị thành công.

Sau ba tháng gia nhập nhóm, Connie đã cảm thấy đủ mạnh mẽ để gửi bức thư của mình tới cho cha mẹ. Song cô nhận ra rằng một khi bức thư đến nơi, cô sẽ cần nhiều sự hỗ trợ. Tôi hỏi cô xem chồng cô, Wayne, có thể hỗ trợ cô nhiều không, và cô lúng túng thừa nhận rằng cô vẫn chưa kể cho anh nghe về chuyện bị cha lạm dụng tình dục.

Cũng giống như hầu hết các nạn nhân bị cha mẹ lạm dụng tình dục khác, Connie tin rằng chồng cô sẽ không còn yêu

thương cô nữa, rằng anh ấy sẽ ghê tởm và xua đuổi cô nếu anh biết được sự thật. Dù cho cô đã có nhiều năm chứng minh rằng Wayne là một người đàn ông đầy yêu thương và luôn bên cạnh cô, song sự lo âu vẫn ngăn cô thổ lộ nỗi đau thầm kín của mình với anh. Nhưng đến giờ phút này, cô cần phải cho anh biết.

Nhằm xoa dịu nỗi sợ cho Connie, tôi bảo cô sử dụng nhập vai trong nhóm để luyện tập nói chuyện với Wayne trước khi cô thực sự làm điều đó. Chúng tôi đã tập rất nhiều cảnh, tôi hoặc các thành viên khác trong nhóm đóng vai Wayne và phản ứng theo nhiều cách khác nhau, từ hoàn toàn chấp nhận tới hoàn toàn từ chối.

Có một cảnh chính Connie vào vai Wayne để cô có thể phần nào hiểu được cảm xúc của anh. Tôi đóng vai Connie. Sau khi nói với "Wayne" về những gì cha đã làm với mình, tôi nói với anh ấy rằng tôi cần anh.

Susan (vai Connie): Em rất cần tình yêu và sự ủng hộ của anh ngay lúc này. Em cần phải biết là những gì em vừa kể sẽ không khiến anh thay đổi, rằng anh không ghét em hay nghĩ rằng em dơ bẩn.

Connie (vai Wayne): Đương nhiên là anh không ghét em. Anh chỉ ước rằng em nói với anh sớm hơn để anh có thể

được sẻ chia suốt thời gian qua. Thật ra biết được điều này chỉ càng khiến anh trân trọng em hơn mà thôi. Anh đã luôn biết rằng có một nỗi đau nào đó trong em khiến em lúc nào cũng nghi ngờ và giận dữ, giờ thì anh đã hiểu, mọi thứ đã sáng tỏ rồi. Anh ước là mình có thể làm gì đó để nỗi đau kia tan biến đi, và anh ước rằng em đủ tin tưởng để kể với anh sớm hơn...

Đến đây Connie dừng cảnh.

Connie: Tôi có thể thật sự cảm nhận tình yêu của Wayne với tôi khi trở thành chính anh ấy. Mọi chuyện rồi sẽ ổn. Và nếu không (cô cười), tôi sẽ cho anh ấy một đấm.

Bạn có thể dùng nhập vai để khuyến khích bản thân bắt đầu trước. Khi Connie trực tiếp nói chuyện với Wayne về tuổi thơ của mình, cô phát hiện ra rằng những buổi tập thử trong nhóm đã xoa dịu đáng kể nỗi đau cô đang phải chịu. Wayne thực sự thấu hiểu cô như cái cách cô cảm nhận về anh, và sự hỗ trợ của anh trong suốt liệu trình trị liệu còn lại của cô đã giúp ích cho cô rất nhiều.

Những bài tập giúp chữa lành đứa trẻ bên trong bạn

Cùng với bài tập viết thư và nhập vai, còn có nhiều bài tập nhóm vô cùng hiệu quả khác giúp chữa lành. Dưới đây là hai bài tập mang lại lợi ích lớn nhất.

Viết lại lịch sử - Bài tập nói "Không"

Nếu bạn giống như phần lớn nạn nhân bị cha mẹ lạm dụng tình dục, thì bạn sẽ không biết cách từ chối. Bạn có thể tin rằng mình bất lực, rằng bạn phải làm theo tất cả những gì người khác nói. Những niềm tin này có nguồn gốc từ trải nghiệm bị cha mẹ cưỡng bức, dọa nạt và sỉ nhục.

Để hồi sinh lại quyền lực cho bản thân, bạn hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng ra lần đầu tiên mình bị quấy rối, nhưng lần này, hãy thay đổi cách phản ứng. Bạn nhìn thấy căn phòng nơi việc đó xảy ra. Bạn nhìn thấy kẻ quấy rối. Giơ hai tay lên và đẩy kẻ đó ra xa, hãy nói: "Không! Cha/mẹ không được làm như vậy. Con sẽ không để chuyện này xảy ra. Hãy đi đi! Nếu không con sẽ hét lên". Tưởng tượng kẻ quấy rối nghe theo lời bạn. Nhìn ông/bà ta quay lưng lại và bước ra khỏi phòng, bóng ngày càng nhỏ đi cho đến khi khuất hẳn.

Cho dù bạn có thể cảm thấy khá đau đớn trước thực tế rằng bạn không thể làm như vậy tại thời điểm đó, thì việc viết lại lịch sử vẫn là một bài tập hào hứng và quyền năng. Như Dan đã nói:

> Chúa ơi, tôi sẽ làm mọi thứ nếu có thể quay ngược thời gian và phản ứng như vậy. Nhưng cho dù đến bây giờ tôi mới làm được thì nó cũng trao cho tôi sức mạnh mà tôi không hề biết là mình có. Không ai trong số chúng ta có thể tự bảo vệ mình vào lúc đó, nhưng ta chắc chắn có thể học ngay bây giờ!

Lựa chọn là trẻ con, lựa chọn là người lớn

Một trong những bài tập nhóm để lại nhiều bài học sâu sắc nhất chính là việc các thành viên trong nhóm đóng vai chính bản thân mình tại thời điểm họ bắt đầu bị quấy rối.

Trong bài tập này, điều quan trọng là nắm bắt được cảm xúc khi còn là một đứa trẻ. Để làm được điều đó, bạn hãy ngồi xuống sàn nhà - ghế và sofa chỉ dành cho người lớn. Hãy nhớ rằng trẻ con không nói chuyện như người lớn - chúng có từ vựng và cách thức riêng để nhận biết thế giới. Khi đã gia nhập

vào nhóm những đứa trẻ bị lạm dụng tình dục, bạn hãy kể cho trưởng nhóm biết những "chuyện kỳ lạ" đang xảy ra trong nhà mình. Những đứa trẻ khác có thể đặt câu hỏi cũng như an ủi bạn. Trích đoạn sau từ một buổi trị liệu nhóm gần đây, Connie đã có một bước đột phá lớn.

SUSAN: Chào bé, con mấy tuổi rồi?

CONNIE BÉ: Con bảy tuổi ạ.

SUSAN: Cô biết là ba con đã làm những chuyện xấu với con. Nếu con kể cho cô thì cô có thể giúp con.

CONNIE BÉ: Con không biết nữa…Con thấy xấu hổ lắm, nhưng ba con…ba con vào phòng con rồi…ba kéo quần lót của con xuống rồi chạm vào con, rồi ba liếm con…ở chỗ đi tè này này. Rồi ba cọ chỗ đi tè của ba vào chân con rồi ba thở mạnh lắm, một lúc sau thì có cái gì đó trăng trắng mềm mềm chảy ra, rồi ba bảo con đi tắm. Ba nói nếu con kể chuyện này với ai thì ba sẽ đánh con.

SUSAN: Con cảm thấy như thế nào khi ba làm chuyện đó với con?

CONNIE BÉ: Con thấy sợ lắm, bụng con bị đau. Con nghĩ con là đứa bé hư vì ba con đã làm thế với con. Thỉnh thoảng con ước mình chết đi vì sau này ba có thể biết được những cảm giác yếu đuối này của con, và nếu con chết rồi thì ba sẽ không làm thế với con nữa.

Đến lúc này, bức tường bảo vệ "người mạnh mẽ" của Connie đổ sụp. Những thành viên khác trong nhóm đứng thành vòng tròn xung quanh và ôm lấy cô khi cô khóc rất lâu sau đó.

Giữa những lúc nức nở, Connie nói với chúng tôi rằng cô đã không khóc suốt nhiều năm trời và cô sợ cái cảm giác bất lực của bản thân. Tôi khuyến khích cô việc giải phóng mặt yếu đuối, dễ tổn thương trong cô sẽ là nguồn lực tuyệt vời cho sức mạnh của mình. Đứa trẻ sợ hãi và tổn thương bên trong cô sẽ không bị che giấu thêm nữa.

Sau khi "đứa trẻ" trong bạn có cơ hội được bộc lộ bản thân, được xác nhận và an ủi, bạn cần đưa ra một lựa chọn có ý thức về việc quay trở lại làm người lớn. Đứng lên và cảm nhận kích thước cơ thể mình. Cảm nhận năng lượng trưởng thành bên trong bạn. Khả năng quay trở lại con người trưởng thành của bạn là nguồn sức mạnh to lớn mà bạn có thể kêu gọi bất cứ khi nào cảm thấy mình là một đứa trẻ bất lực.

Trên đây chỉ là một vài trong rất nhiều bài tập nhóm mà bác sĩ trị liệu của bạn có thể sử dụng. Cùng với bài tập viết thư và nhập vai, các bài tập nhóm này là những bước quan trọng trên con đường định vị lại nhân cách bản thân.

Đối mặt với cha mẹ

Như đã nói ở trên, tôi cảm thấy một nỗi buồn sâu sắc khi phải cảnh báo với bạn: người lẽ ra nên nuôi dưỡng, yêu thương và bảo vệ bạn, nhiều khả năng lại tấn công bạn về mặt cảm xúc khi bạn dám nói ra sự thật. Mọi điều tôi nói với bạn về chuyện đối mặt sẽ phải nhân gấp đôi lên khi bạn đối mặt với kẻ lạm dụng.

- Bạn phải có một hệ thống hỗ trợ mạnh mẽ
- Bạn phải thực hành trước nhiều lần
- Bạn phải thay đổi niềm tin của mình về việc ai là người chịu trách nhiệm
- Bạn phải chuẩn bị sẵn sàng cho một sự thay đổi to lớn trong mối quan hệ giữa bạn và cha mẹ, hay thậm chí là hi sinh nó.

Nếu cha mẹ bạn vẫn đang sống cùng nhau, bạn có thể đối mặt với họ cùng lúc hoặc riêng từng người. Tuy nhiên, tôi phát hiện ra trong trường hợp bị cha mẹ lạm dụng, đối mặt riêng với từng người thường sẽ có ít phản ứng bùng nổ hơn. Khi đối mặt cùng lúc, cha mẹ của nạn nhân thường sẽ dựng lên bức tường bảo vệ cho cuộc hôn nhân của họ. Trong trường hợp đó, sẽ là hai chọi một, và việc bạn có một người ủng hộ sẽ trở nên đặc biệt quan trọng.

Trong khi không có cách nào để dự đoán phản ứng của kẻ xâm hại, thì riêng việc đối mặt với ông ta cũng đã khá áp lực. Kẻ xâm hại có thể phủ nhận rằng chưa từng xâm hại bạn, có thể trở nên tức giận và rời khỏi buổi trị liệu, có thể tấn công bác sĩ trị liệu của bạn vì đã khuyến khích bạn làm tổn thương gia đình, có thể cố làm giảm đến mức tối thiểu tội lỗi của ông ta hay thậm chí không nhận thức được việc ông ta đã làm. Bạn cần chuẩn bị cho mọi tình huống. Nếu ông ta nhận thức được tội lỗi của mình, hãy cẩn trọng với những lời bào chữa. Kẻ xâm hại thường cố thao túng nạn nhân của mình bằng cảm giác thương hại.

Dù một số bước trong đối mặt tương tự với những kiểu cha mẹ độc hại khác, song vẫn có một số điều nhất định bạn cần thêm vào bộ quy tắc của mình, "đây là những gì tôi muốn từ

ông kể từ bây giờ." Phản ứng của kẻ xâm hại với những yêu cầu này sẽ là chỉ dẫn chính xác duy nhất về tương lai của bạn và ông ta.

Đây là những gì bạn muốn:

1. Nhận thức đầy đủ về chuyện đã xảy ra. Nếu kẻ xâm hại tuyên bố ông ta không nhớ gì cả, hãy nói với ông ta rằng dù ông ta không nhớ, thì nó vẫn là sự thật vì bạn là người đã nhớ.

2. Một lời xin lỗi.

3. Chịu hoàn toàn trách nhiệm và không để bạn phải chịu bất cứ trách nhiệm nào.

4. Sẵn sàng bồi thường. Ví dụ, ông ta có thể đến buổi trị liệu, trả tiền trị liệu cho bạn, xin lỗi những người khác trong cuộc sống của bạn vì nỗi đau mà ông ta gây ra, và có khả năng nói về nó với bạn khi bạn cần.

Cảnh báo: Lời xin lỗi có thể có sức quyến rũ rất lớn và tạo nên hi vọng sai lầm rằng mọi chuyện sẽ thay đổi đáng kể trong mối quan hệ giữa hai người. Nếu lời xin lỗi không đi kèm sự thay đổi hành vi sau đó thì chẳng có gì thay đổi cả. Ông ta phải sẵn sàng làm điều gì đó. Nếu không, xin lỗi chỉ là lời nói đầu môi không có giá trị, chỉ khiến bạn thêm tổn thương và thất vọng.

Hiển nhiên, có một số ít nạn nhân nhận được phản hồi tích cực với tất cả hay phần lớn những yêu cầu của họ, song điều cần thiết cho sự phát triển của bạn là chính bạn phải tạo ra những yêu cầu đó. Bạn cần đặt ra quy tắc nền tảng cho bất cứ mối quan hệ nào trong tương lai. Bạn phải thể hiện rõ ràng rằng bạn sẽ không sống cùng với những lời dối trá, giả dối, bí mật và phủ nhận nữa. Quan trọng nhất là, bạn phải nói rõ rằng bạn sẽ không nhận trách nhiệm cho những thói quen bạo lực đối với mình - rằng bạn sẽ không trở thành nạn nhân một lần nữa.

"Đã đến lúc ngưng giả vờ"

Tracy quyết định đối mặt riêng với cha mẹ. Tracy nói với cha rằng cô đang tham gia trị liệu nhưng không nói cụ thể là trị liệu về vấn đề gì. Cô nói sẽ rất tốt nếu cha cô có thể đến tham gia một buổi trị liệu cùng cô. Ông ta đồng ý song lại hủy rất nhiều buổi hẹn trước khi thực sự xuất hiện.

Cha của Tracy, Harold, là một người đàn ông cuối ngũ tuần, đầu hói và khá vạm vỡ. Vẻ ngoài của ông được chăm chút khá tỉ mỉ và trông ra dáng một giám đốc điều hành. Khi tôi hỏi ông xem liệu ông có biết lý do Tracy muốn ông đến buổi trị liệu này để gặp tôi không, ông nói ông nghĩ đó là "một ý tưởng khá hay

ho." Tôi bắt đầu bằng cách bảo Tracy nói cho cha cô nghe kiểu trị liệu mà cô đang tham gia là gì.

> Con đang là thành viên của nhóm những nạn nhân bị cha mẹ lạm dụng tình dục. Những người bị cha và đôi khi là mẹ làm những điều mà cha đã làm với con.

Sắc mặt Harold thay đổi thấy rõ và ông ta đảo mắt. Ông ta định nói gì đó nhưng Tracy ngăn lại và buộc ông phải lắng nghe cô. Tracy tiếp tục kể lại những gì ông ta đã làm với cô, những cảm giác bệnh hoạn, ghê tởm, sợ hãi và bối rối mà ông khiến cô cảm thấy. Rồi cô nói với ông chuyện đó đã ảnh hưởng đến cuộc sống của cô như thế nào.

> Con chưa bao giờ cảm thấy thoải mái khi thích một người đàn ông. Con luôn cảm thấy như đang phản bội hay lừa dối cha. Con cảm thấy như mình là một vật bị sở hữu, giống như con chẳng có cuộc sống của riêng mình. Con tin cha khi cha nói con là một con điếm - sau cùng thì con chỉ biết chôn giấu bí mật bẩn thỉu này thật sâu để không ai biết. Con nghĩ đó là lỗi của mình. Con đã tuyệt vọng gần như cả cuộc đời nhưng con lại học được cách tỏ ra mọi chuyện đều ổn. Thực ra chẳng có gì ổn cả, cha ạ, đã đến lúc chúng ta ngừng diễn kịch và sống thật với nhau. Cuộc hôn nhân của con gần như

đổ vỡ vì con ghét quan hệ tình dục, con ghét cơ thể mình, con ghét chính bản thân mình! Bây giờ mọi thứ đã thay đổi, ơn Chúa. Nhưng cha thì cứ thế mà phủi tay đi trong khi con phải mang theo gánh nặng tinh thần suốt cuộc đời. Cha đã phản bội con, lợi dụng con, cha đã làm điều tệ hại nhất mà một người cha có thể làm với con gái họ.

Sau đó Tracy nói với cha cô những gì cô muốn từ ông - một lời xin lỗi và nhận thức đầy đủ về trách nhiệm của mình. Cô cũng cho ông cơ hội để nói với mẹ cô trước khi cô tự nói.

Cha của Tracy đã bị sốc. Ông quay sang buộc tội rằng cô đang đe dọa ông. Ông không hề cố phủ nhận chuyện lạm dụng con gái, song ông lại cố giảm thiểu nó đến mức tối đa bằng cách nhắc cho Tracy nhớ lại rằng ông không hề khiến cô bị đau. Ông ta có xin lỗi, song mối quan tâm trên hết của ông chỉ là ảnh hưởng của việc này lên cuộc hôn nhân và địa vị của ông ta nếu mọi chuyện bị phanh phui. Ông phủ nhận việc mình cần trị liệu vì ông đang có "một cuộc sống có ích và hiệu quả".

Trong những tuần tiếp theo, Tracy thuyết phục cha mình "thú nhận" với mẹ cô. Sau đó cô quay lại nhóm và báo cáo kết quả:

Mẹ tôi khá choáng váng và thất vọng, xong chỉ ngay sau đó bà nói tôi hãy tha thứ cho cha và không được nói chuyện này với ai trong gia đình. Khi tôi nói với bà là tôi không đồng ý với điều đó, bà hỏi tại sao tôi lại phải khiến họ tổn thương đến vậy. Chị có thấy buồn cười không - bỗng nhiên tôi trở thành người xấu trong chuyện này.

Mọi người trong nhóm đều mong muốn biết được cảm giác của Tracy sau khi đã có một bước tiến lớn như vậy. Tôi sẽ không bao giờ quên câu trả lời của cô ấy:

Tôi cảm thấy như mình gỡ bỏ được gánh nặng bấy lâu khỏi vai. Chị biết đấy, điều tôi nhận ra bây giờ là tôi có quyền nói ra sự thật và tôi không chịu trách nhiệm cho việc người khác không thể chịu nổi sự thật đó.

Chúng tôi đều rất vui mừng khi Tracy lấy lại được vị thế của mình và bước ra khỏi con đường tự nạn nhân hóa. Đến cuối cùng, Tracy quyết định vẫn duy trì mối quan hệ với cha mẹ nhưng chỉ có những liên lạc rất hạn chế với họ.

CHƯỚNG NGẠI KHÔNG THỂ VƯỢT QUA

Tracy thì ít cần đến sự trợ giúp của tôi để đối chất với cha cô. Ngược lại, Liz thì cần trợ lực rất nhiều. Cha dượng cô là mục sư địa phương quyền thế, không chỉ bạo hành mà còn đe dọa cô khi cô tìm thấy sự can đảm để yêu cầu ông ta dừng lại - đặc biệt khi mẹ và cha dượng cô khăng khăng đòi cùng đi với nhau. Khi Liz nói với cha mẹ rằng cô muốn họ đến tham gia một buổi trị liệu tâm lý, họ bảo cô là họ "sẽ làm bất kì điều gì để giúp cô khỏi bệnh tâm thần."

Năm Liz 13 tuổi, cô đã kể cho mẹ nghe việc bị cha dượng lạm dụng. Nhưng mẹ không tin cô, và Liz không bao giờ hé môi cho ai biết chuyện đó nữa.

Cha dượng của Liz, Burt, là một người đàn ông gần sáu mươi tuổi, với khuôn mặt hồng hào, lịch sự. Điều đáng chú ý là ông ta mặc một bộ đồ mục sư màu đen có cổ trắng đến buổi tư vấn. Mẹ của Liz, Rhoda, là một phụ nữ cao dong dỏng, với mái tóc đen dày. Cả hai với vẻ mặt đầy giận dữ ngay từ lúc bước vào phòng.

Liz đã nói và làm mọi điều mà cô đã thực hành, nhưng mỗi lần cô cố gắng nói về chuyện bị lạm dụng, quấy rối tình dục, cô phải đối đầu với sự bác bỏ và buộc tội đầy tức giận từ cha mẹ. Theo họ, cô là một con điên, cô đang bịa chuyện, và là một đứa

con gái độc ác, hận thù, muốn trả đũa Burt vì ông là một “người cha kỷ luật nghiêm khắc.” Liz tự lo được cho bản thân nhưng chẳng đi tới đâu. Cô đưa mắt nhìn tôi một cách bất lực. Tôi buộc phải can thiệp vào:

> Cả hai vị đã phản bội con mình đủ rồi đấy. Tôi sẽ không cho phép chuyện này diễn ra nữa. Xin thứ lỗi tôi nói thẳng, không có ai trong hai vị đủ can đảm để thừa nhận sự thật. Burt, bản thân ông biết mọi điều Liz nói đều đúng. Chẳng có ai bịa ra những chuyện đau đớn và bẽ bàng đó. Và chẳng có ai điên mà đi dựng chuyện mình bị trầm cảm và tủi hổ suốt bao năm trời.
>
> Nhưng tôi muốn ông biết rằng vì ông là người có chức quyền trong xã hội và đáng tin với những đứa trẻ khác nên Liz và tôi buộc phải báo cáo ông với Cơ quan bảo vệ trẻ em (CPS). Nếu ông từng gây tổn thương cho đứa trẻ khác thì bản báo cáo này sẽ chống lại ông. Tôi không hiểu làm sao ông có thể phụng sự người khác trong khi toàn bộ cuộc đời ông được xây dựng trên sự dối trá. Ông là một kẻ gian trá và là kẻ lạm dụng tình dục trẻ em. Lạy Chúa! Ông biết và Chúa cũng biết.

Khuôn mặt Burt gần như hóa đá. Ông ta không nói gì, nhưng có thể thấy rõ sự tức giận của ông ta. Tôi quay sang mẹ

Liz trong nỗ lực cuối cùng nhằm khiến bà ta đối diện sự thật, nhưng tất cả lời nói của tôi bị bỏ ngoài tai. Bức tường phòng thủ của Burt và Rhoda không thể xuyên thủng được, và tôi thấy không có lý do gì để kéo dài thêm nỗi đau của Liz. Cô đã có đủ thông tin cần thiết, vì vậy tôi yêu cầu Burt và Rhoda rời khỏi văn phòng. Liz hiểu rằng cô phải đưa ra sự lựa chọn giữa cha mẹ và sức khỏe tinh thần của cô. Cô không thể nào có cả hai. Cô nhanh chóng đưa ra quyết định:

> Tôi phải cắt đứt mối quan hệ với họ. Họ quá điên khùng. Cách duy nhất mà tôi có thể giữ mối quan hệ này với họ là tôi cũng phải điên khùng như vậy. Họ cứ như là đến từ một hành tinh khác. Lạy Chúa, Susan ơi, người phụ nữ đó còn là mẹ tôi nữa cơ đấy!

Cô bật khóc. Tôi đến ôm cô vài phút khi cô đang nức nở. Rồi cô lên tiếng:

> Tôi đoán thứ gây tổn thương cho tôi nhất chính là mình nhận ra họ không hề quan tâm tới tôi và chưa bao giờ quan tâm. Ý tôi là, theo bất kì định nghĩa thông thường nào về tình yêu, thì họ không hề thương tôi.

Với câu nói cuối cùng đó, Liz cho thấy sự sẵn sàng đối mặt với sự thật khủng khiếp mà nhiều người trưởng thành từng bị bạo hành thời bé phải đối mặt. Trong câu phân tích cuối cùng, cha mẹ cô đơn giản là không có khả năng yêu thương. Đó là thất bại của họ chứ không phải của cô, và khiếm khuyết về nhân cách của họ đã tạo ra thực tế đau xót này.

ĐỐI CHẤT VỚI NGƯỜI MẸ LẶNG THINH

Cha mẹ của Connie sống ở một bang khác, vì vậy cô quyết định đối chất bằng cách gửi thư riêng đến cha và mẹ cô. Trong những bài tập mà cô đóng vai chính mình khi còn bé, Connie hồi tưởng lại chuyện khi cha lần đầu tiên quấy rối cô, cô đã nói với mẹ. Biết được lý do tại sao mẹ không hành động để bảo vệ cô là chuyện cực kì quan trọng với Connie. Nỗi lo âu của Connie tăng lên sau khi cô gửi đi những lá thư. Sau ba tuần, cô than rằng mình không hề nhận được một câu trả lời từ cha. "Nhưng cô đã có câu trả lời rồi" tôi nói. "Câu trả lời của ông ta là ông không muốn xử lý chuyện này." Tuy nhiên, Connie đã nhận được một lá thư từ mẹ. Cô đọc một phần nội dung lá thư trước cả nhóm:

Cho dù mẹ có nói gì đi nữa thì cũng không bao giờ đủ với tất cả những tổn thương mà con phải gánh chịu. Hồi đó, mẹ nghĩ là mẹ đang bảo vệ con theo cách tốt nhất mà mẹ biết. Mẹ đã nói chuyện với ông ta, và ông ta xin lỗi, thề thốt rằng sẽ không tái phạm nữa. Ông ta đã rất thành khẩn, cầu xin mẹ cho thêm cơ hội khác và nói yêu mẹ. Chẳng có ai hiểu được nỗi sợ hãi và hoang mang của mẹ. Mẹ không biết phải làm gì, mẹ tưởng vấn đề đã giải quyết xong. Bây giờ mẹ nhận ra ông ta đã lừa gạt mẹ dễ như bỡn. Mẹ tha thiết muốn có một gia đình hạnh phúc đến nỗi mẹ đã tin vào sự lừa dối trắng trợn đó. Mẹ chỉ muốn giữ hòa khí trong nhà. Đầu óc mẹ giờ đang quay cuồng và mẹ không thể nói gì thêm về chuyện này nữa. Có lẽ như mọi khi, mẹ chẳng giúp được gì cho con, nhưng Connie à, con hãy tin rằng mẹ luôn yêu con và mong những điều tốt đẹp nhất đến với con.

Yêu con, Mẹ của con.

Lá thư gieo thêm chút hy vọng cho Connie rằng hai mẹ con họ từ đây có thể bắt đầu một mối quan hệ chân thành hơn. Theo đề xuất của tôi, Connie sắp xếp một cuộc hội đàm giữa cô ấy, mẹ cô và tôi. Trong buổi hội đàm, mẹ của Connie, Margaret một lần nữa bày tỏ nỗi đau buồn trước những việc đã xảy ra và thừa

nhận sự nhu nhược và đồng lõa của bà. Tôi cũng bắt đầu hy vọng hai người phụ nữ này có thể tạo dựng được điều gì đó giá trị giữa họ... cho đến khi Connie yêu cầu một chuyện mà cô vô cùng mong muốn.

CONNIE: Con không mong là mẹ sẽ bỏ ông ta sau chừng đó năm trời, nhưng có một việc này rất quan trọng với con. Đó là con muốn mẹ đến gặp cha và nói với ông ta rằng những chuyện ông gây ra cho con kinh khủng biết chừng nào. Con không cần nhận bất kì điều gì từ ông ta - vì ông ta là một kẻ điên rồ, bệnh hoạn và con phải chấp nhận sự thật đó. Nhưng con muốn ông ta nghe được điều này từ mẹ.

Margaret im lặng một lúc lâu.

MARGARET: Mẹ không thể làm được. Mẹ không làm được đâu. Xin con đừng bắt mẹ làm thế.

CONNIE: Vậy là giống như trước đây, mẹ tiếp tục bảo vệ cho ông ta chứ không phải con. Khi con nhận được thư của mẹ, con đã tưởng rằng có lẽ, cuối cùng mình sẽ có lại một người mẹ. Con cứ nghĩ có thể lần này mẹ sẽ đứng về phía con. Nhưng mẹ ơi, chỉ nói xin lỗi thì không đủ. Mẹ cần phải làm

việc gì đó vì con. Mẹ cần chứng tỏ cho con thấy mẹ yêu con, chứ không phải chỉ nói suông.

MARGARET: Connie, chuyện này đã xảy ra lâu rồi mà con. Bây giờ con đã có cuộc sống riêng và gia đình riêng của con. Còn ông ấy là tất cả những gì mẹ có.

Connie cảm thấy cay đắng tuyệt vọng khi mẹ từ chối làm một điều mà cô muốn. Nhưng cô nhận ra mẹ mình đã đưa ra lựa chọn của bà từ rất lâu rồi. Với Connie, kỳ vọng họ thay đổi tại thời điểm này là thiếu thực tế. Connie quyết định vì hạnh phúc của chính mình, cô vẫn sẽ duy trì liên lạc tối thiểu qua thư điện thoại với mẹ và chấp nhận những giới hạn của mẹ cô. Cô quyết định cắt đứt mọi liên lạc với cha cô.

"CHÚNG TA TIẾP TỤC SỐNG TỪ ĐÂY"

Mẹ của Dan, Evelyn, một hiệu trưởng trường trung học đã nghỉ hưu, phản ứng khác trước, khi anh phá vỡ bầu không khí im lặng. Cha mẹ của Dan đã ly hôn được mười năm trước khi Dan cảm thấy mình đủ can đảm để kể với mẹ về những năm tháng bị cha lạm dụng tình dục. Evelyn đã khóc khi cô nghe

tường tận những chuyện đã xảy ra với con trai cô và đến ôm anh vào lòng.

> Trời ơi, con yêu của mẹ, mẹ vô cùng xin lỗi. Tại sao con không kể chuyện này với mẹ? Nếu biết thì mẹ đã có thể làm được gì đó. Mẹ chẳng biết gì cả. Mẹ biết con người ông ta có điều gì đó cực kỳ sai trái. Chuyện chăn gối của bố mẹ rất kinh dị, và mẹ biết ông ta luôn luôn thủ dâm trong phòng tắm, nhưng mẹ có nằm mơ cũng không nghĩ rằng ông ta có thể làm vậy với con. Ôi con yêu, mẹ rất xin lỗi, mẹ vô cùng xin lỗi con.

Dan thì lo sợ chất quá nhiều gánh nặng lên vai mẹ; anh đã đánh giá thấp khả năng cảm thông của mẹ mình. Nhưng bà trấn an anh việc thà bà biết được sự thật kinh khủng này còn hơn là sống với sự dối trá:

> Mẹ có cảm tưởng như bị xe tải tông trúng, nhưng mẹ rất mừng vì con đã kể cho mẹ biết. Bây giờ mẹ thấy nhiều chuyện bắt đầu hợp lý hơn. Mẹ đã ngộ ra rất nhiều thứ... như việc con uống rượu và mắc trầm cảm, và nhiều thứ khác về cuộc hôn nhân của mẹ. Con biết không, mẹ đã tự đổ lỗi cho bản thân suốt bao năm tháng vì ông ta có vẻ lạnh nhạt chuyện chăn gối với mình. Và mẹ cũng tự trách mình

vì tính khí nóng nảy của ông ta. Giờ thì mẹ đã hiểu, ông ta là kẻ bệnh hoạn, thực sự bệnh hoạn, và chẳng ai có thể trách cứ mẹ con mình. Vì vậy chúng ta tiếp tục sống từ đây.

Dan đã trao cho bản thân và mẹ mình một món quà khi anh ấy kể ra sự thật. Bằng việc kể cho mẹ biết chuyện loạn luân, Dan đã giúp mẹ trả lời được nhiều câu hỏi đau đớn và hoang mang về cuộc hôn nhân của bà. Mẹ Dan đã đáp lại với lòng từ bi và sự phẫn nộ trước kẻ thủ ác, cùng sự hỗ trợ con mình một cách chân thành. Đây là điều mà tất cả nạn nhân của tội loạn luân đều mong mỏi ở mẹ mình. Khi Dan và mẹ nắm chặt tay nhau rời khỏi văn phòng của tôi, tôi không thể ngăn được ý nghĩ rằng cuộc đời này sẽ tuyệt vời biết nhường nào nếu tất cả các bà mẹ đều phản ứng giống như mẹ Dan.

Tốt nghiệp

Trong quá trình trị liệu, có những khoảng thời gian mà bạn sẽ phải viết đi viết lại các lá thư, trải qua những trò đóng vai, các bài tập, các cuộc đối chất, và đưa ra quyết định về mối quan hệ với cha mẹ bạn trong tương lai. Bạn sẽ thấy bằng chứng ngày càng vững chắc về sức mạnh và hạnh phúc của bạn. Những thay đổi trong niềm tin, trong cảm xúc và hành vi của

bạn sẽ hợp nhất vào tính cách của bạn. Nói ngắn gọn là, bạn sẵn sàng để "tốt nghiệp."

Đây sẽ là một khoảng thời gian vừa vui vừa buồn đối với bạn, các thành viên khác trong nhóm và nhà trị liệu. Bạn sẽ phải chào tạm biệt với gia đình tốt lành duy nhất mà bạn từng biết, dù nhiều người trong nhóm vẫn tiếp tục duy trì mối quan hệ bạn bè thân thiết sau khi họ rời nhóm. Tình bằng hữu từ nhóm trị liệu, dựa trên việc chia sẻ những trải nghiệm cảm xúc mãnh liệt, tiếp tục mang đến cho nhau tình cảm và sự hỗ trợ giúp xoa dịu cảm giác mất mát trước kia.

Thời gian tốt nghiệp của bạn sẽ do nhu cầu của bạn dẫn dắt. Đa số các nạn nhân bị loạn luân trong các nhóm của tôi mất khoảng một năm đến một năm rưỡi làm việc thông qua chu trình trị liệu. Nếu cha mẹ bạn hỗ trợ, như mẹ của Dan, thì khoảng thời gian đó có thể ngắn lại. Nếu bạn chọn cắt đứt mối quan hệ của bạn, giống như Connie đã làm với cha cô, thì bạn có thể cần phải ở lại nhóm lâu hơn một chút để tránh chồng thêm nỗi mất mát (nhóm của bạn) lên mất mát (cha mẹ bạn). Tôi chưa bao giờ hết ngạc nhiên trước những thay đổi lớn lao, sâu sắc xảy ra trong một khoảng thời gian tương đối ngắn, đặc biệt khi bạn nhìn thấy nỗi đau ban đầu nhiều biết nhường nào.

MỘT CON NGƯỜI MỚI

Thỉnh thoảng, các thân chủ đã tốt nghiệp của tôi lại liên hệ với tôi để chia sẻ về tình hình cuộc sống hiện tại của họ. Tôi đặc biệt vui mừng và xúc động bởi một bức thư gần đây tôi nhận được từ một trong các thân chủ đó của tôi, một phụ nữ trẻ trên là Patty.

Patty thuộc một trong các nhóm nạn nhân của tội loạn luân đầu tiên mà tôi làm việc. Khi ấy cô mới 16 tuổi. Tôi đã kể vắn tắt về chuyện của Patty trong chương 7; đó là cô gái bé nhỏ bị cha ruột đe dọa sẽ cho làm con nuôi nếu cô không vâng lời ông ta. Tôi không hay tin tức gì về cô suốt nhiều năm qua, nhưng tôi nhớ là cô đã không thể đối chất với cha vì ông ta đã biến mất nhiều năm trước khi cô bắt đầu đi điều trị. Đây là nội dung bức thư mà cô viết:

Susan thân mến,

Tôi viết lá thư này để bày tỏ lòng biết ơn chị một lần nữa vì đã giúp tôi trở thành một con người mới. Cảm ơn chị và nhóm, tôi thực sự ổn rồi. Tôi đã kết hôn với một anh chàng tuyệt vời, chúng tôi có với nhau ba mặt con và tôi đã học được cách tin tưởng vào người khác trở lại. Tôi nghĩ mình là

một bà mẹ tốt hơn nhờ những chuyện mà tôi đã trải qua. Bọn trẻ của tôi biết rằng không được cho phép người lạ chạm vào những vùng cấm trên cơ thể chúng và chúng biết nếu ai đó làm vậy thì chúng có thể nói với tôi và tôi sẽ đứng về phía chúng. Tôi cuối cùng đã đối chất với cha tôi.

Dù tốn chút công sức, nhưng tôi đã lùng ra ông ta và nói rõ cảm xúc của mình về ông. Câu trả lời duy nhất của ông ta là: "Cha là một kẻ bệnh hoạn." Ông ta chưa bao giờ nói câu xin lỗi. Nhưng chị đã nói đúng, chuyện đó không quan trọng. Tôi chỉ cần đặt trách nhiệm vào nơi mà nó thuộc về và tôi cảm thấy tốt hơn. Cảm ơn chị về tình cảm chị dành cho tôi. Tôi nợ chị cả cuộc đời mình.

Mãi yêu chị, Patty.

Patty không phải là người bất thường. Dù cuộc đời có thể trông ảm đạm từ góc nhìn của một nạn nhân bị loạn luân, thì trị liệu tâm lý vẫn có hiệu quả với họ. Bất kể bạn cảm thấy suy sụp nhường nào thì bạn vẫn có thể tìm được một cuộc sống tốt đẹp hơn, một cuộc đời của lòng tôn trọng bản thân và sự tự do thoát khỏi cảm giác tội lỗi, sợ hãi và xấu hổ. Tất cả những người mà bạn đọc gặp trong chương này đã chuyển biến từ nỗi tuyệt vọng sang lành mạnh. Và bạn cũng có thể làm được.

CHƯƠNG 15

PHÁ VỠ VÒNG LUẨN QUẨN

Ngay sau khi cuốn sách Men Who Hate Women & the Women Who Love Them (Tạm dịch: Những người đàn ông ghét đàn bà và những người đàn bà yêu họ), một người phụ nữ tên Janet đã viết cho tôi là cô ấy vừa đọc cuốn sách của tôi:

> Tôi nhận ra bóng dáng của chồng tôi và bản thân tôi trong từng trang sách, và một điều tôi chợt nhận ra đó là không chỉ chồng tôi là một người vũ phu mà tôi còn là người đến từ gia đình có nhiều thế hệ với những người phụ nữ ưa chịu trận và những người đàn ông thích bạo hành. Sách của cô đã cho tôi dũng khí và quyết tâm để dừng chuyện đó lại. Tôi không chắc là chồng tôi sẽ thay đổi và tôi sẽ ở lại với anh ta hay không. Nhưng tôi dám chắc một điều rằng những đứa con của tôi từ nay sẽ thấy mẹ chúng không còn chấp nhận bị bạo hành dưới bất kì hình thức nào nữa và mẹ chúng cũng sẽ không để ai bạo hành chúng bằng lời nói nữa. Con trai của tôi sẽ không lớn lên với tư tưởng bạo hành phụ nữ là

điều bình thường và con gái tôi sẽ không được lập trình để trở thành một nạn nhân nữa. Cảm ơn cô đã chỉ cho tôi lối đi.

Mặc dù mỗi giai đoạn sẽ có những con người với tính cách mới, nhưng vòng luẩn quẩn của những hành vi độc hại có thể kéo dài qua nhiều thế hệ. Những màn trình diễn có thể trông khác nhau qua mỗi thế hệ nhưng tất cả những đặc điểm độc hại đều có điểm chung rất lớn ở phần kết đó là sự đau đớn và chịu đựng.

Janet đã dũng cảm đối mặt với một hệ thống của sự bạo hành và chịu đựng bén rễ từ rất lâu trong gia đình cô ấy. Bằng cách thay đổi hành vi và đặt ra những giới hạn đối với sự bạo hành về tinh thần từ chồng mình, Janet đã đặt một bước đi lớn để đảm bảo rằng con cái của cô sẽ thoát khỏi quyền lực chi phối của di sản gia đình. Cô ấy đang phá vỡ vòng luẩn quẩn này.

Cụm từ "phá vỡ vòng luẩn quẩn" ban đầu được tạo ra liên quan đến tệ nạn bạo hành trẻ em, đó là việc ngăn một đứa trẻ bị bạo hành khi lớn lên trở thành kẻ bạo hành con cái chúng. Nhưng tôi đã mở rộng cụm từ này ra để bao hàm tất cả các hình thức bạo hành khác.

Đối với tôi, để phá vỡ vòng lặp thì cần phải ngừng hành động như một nạn nhân, hoặc ngừng hành động giống như

người cha mẹ vũ phu hoặc yếu đuối của bạn. Bạn không còn đóng vai một đứa trẻ vô dụng và dựa dẫm đối với người bạn đời, với con cái, bạn bè, đồng nghiệp, những người có quyền lực và cha mẹ bạn nữa. Và bạn cần tìm sự giúp đỡ khi bạn thấy mình đang làm hại nửa kia hay con cái của mình đến mức bản thân cảm thấy hổ thẹn. Mặc dù thay đổi xuất phát từ nơi tự thân bạn, nhưng bạn sẽ thấy tác dụng của nó lan tỏa rộng hơn bạn nghĩ. Bằng cách phá vỡ vòng lặp, bạn đang bảo vệ con cái mình khỏi những niềm tin, luật lệ và kinh nghiệm độc hại, những điều có thể đã tô quẹt nên tuổi thơ của bạn. Bạn có thể đang thay đổi cách tương tác trong gia đình chú trọng hơn vào lứa tuổi thơ. Thay đổi quy luật tương tác trong gia đình cho nhiều thế hệ tiếp theo.

"TÔI CÓ THỂ Ở BÊN CẠNH CON TÔI"

Một trong những cách tốt nhất để phá vòng luẩn quẩn này đó là hãy hạ quyết tâm hỗ trợ tinh thần cho con cái mình thường xuyên hơn việc cha mẹ bạn đã ở bên bạn.

Melanie đã nhận ra rằng cô không được hưởng sự quan tâm và chăm sóc của cha mẹ không có nghĩa là cô không thể cho con có những điều đó. Mặc dù rất khó khăn để cô có thể tỉnh táo

trước những thói quen cũ, nhưng quyết tâm của cô vẫn rất chắc chắn:

> Tôi đã rất sợ có con. Tôi chưa từng dám nghĩ tôi làm mẹ sẽ như thế nào. Và thực sự là rất khó. Tôi thường hét vào mặt con tôi và bảo chúng về phòng của mình và để tôi được yên. Tại sao chúng luôn đòi hỏi như những con đỉa đói vậy. Nhưng từ khi tôi tham gia điều trị, tôi nhận ra đó là những gì mẹ tôi đã đối xử với tôi. Nên bây giờ mỗi khi tôi cảm thấy tâm trạng không tốt, tôi vẫn sẽ cố gắng để không đuổi con của tôi đi. Tôi phải lặn rất sâu vào trong cõi lòng mình, tôi phải làm điều đó. Tôi không hoàn hảo, nhưng ít ra tôi đang làm gì đó để trở nên tốt hơn. Quỷ tha ma bắt, tôi không thể tiếp tục đổ lỗi nữa.

Melanie đã có những bước đi cụ thể để chữa lành bản thân. Sau khi cô đối mặt với mẹ cô, hai người phụ nữ đã có thể nói chuyện thẳng thắn về những cảm xúc và những gì họ đã trải qua. Cô đã nhận ra mình là sản phẩm của nhiều thế hệ của những người mẹ vô tâm và yếu đuối. Thật tuyệt vời khi thấy cô có thể nhận trách nhiệm cá nhân để không lặp lại những điều đó đối với con của cô.

Bên cạnh việc tham gia khóa trị liệu, Melanie còn tham gia vào một nhóm hỗ trợ dành cho cha mẹ. Cô đã hạ quyết tâm để trở thành một người mẹ tốt, nhưng vì hình mẫu duy nhất của cô - cha mẹ cô - đã không làm tròn bổn phận nên cô không biết yếu tố nào tạo nên một người mẹ tốt. Cô chưa từng thấy một bậc phụ huynh mẫu mực là như thế nào. Họ đã giúp cô rất nhiều trong việc xóa bỏ những nỗi sợ rất đời thường và giúp cô giải quyết những sự cố trong gia đình mà không phải chạy trốn hay trở nên hoảng loạn vì những đòi hỏi của con.

Melanie cũng đã tìm ra cách để chăm sóc bản thân tốt hơn và đấu tranh với sự trống rỗng trong tâm hồn. Cô đã kết thân với những người bạn mới, họ là những người trong nhóm hỗ trợ và những bạn học trong lớp múa dân vũ mà tôi đã khuyên cô ấy tham gia. Cô ấy đã không còn bị chi phối bởi những thói quen cũ như thích dây dưa với những gã đàn ông có vấn đề và trở thành một kẻ phải hy sinh để chăm lo cho họ.

"TÔI THỀ RẰNG TÔI SẼ KHÔNG NHƯ CHA CỦA TÔI"

Chúng tôi đã bắt đầu cuốn sách với câu chuyện của Gordon, một bác sĩ có người cha thường đánh anh bằng thắt lưng. Sau

sáu tháng điều trị, anh cuối cùng đã chấp nhận mình là một người từng bị bạo hành. Anh đã làm bài tập viết thư, nhập vai và đối mặt với cha mẹ của mình. Anh đã có thể giải tỏa hầu hết sự đau khổ trong quá khứ, và anh bắt đầu thấy rằng mình đã tiếp nối vòng luẩn quẩn của sự bạo hành vào trong gia đình nhỏ của mình.

GORDON: Tôi đã thề hàng trăm lần là tôi sẽ không bao giờ giống như cha tôi, nhưng khi tôi nhìn lại, tôi đoán là mình đã đối xử với vợ của mình y như cách ông đã đối xử với tôi. Tôi đã có những bài tập và kết quả cũng giống như vậy.

SUSAN: Khi bạn còn nhỏ, yêu thương và bạo hành có quan hệ với nhau. Cha của bạn là hiện thân của cả hai thứ, đôi khi trong cùng một lúc. Cũng dễ hiểu khi bạn trộn lẫn cả hai thứ với nhau.

GORDON: Tôi đã nghĩ rằng mình tốt hơn ông ấy khi chưa bao giờ động chân động tay với vợ. Nhưng tôi đã bạo hành cô ấy bằng lời nói và trừng phạt cô ấy với tâm trạng của tôi. Như thể tôi đã ra ở riêng nhưng vẫn đem cha tôi theo vậy.

Trong suốt cuộc sống của Gordon, anh ta đã chối bỏ việc mình bị bạo hành; trong suốt cuộc hôn nhân của anh, anh đã

phủ nhận mình là kẻ bạo hành. Anh chỉ thay loại bạo hành này bằng một hình thức bạo hành khác thôi. Cha của anh đã kiểm soát anh bằng vũ lực và sự đau đớn thể xác, anh đã kiểm soát vợ anh bằng những lời cay nghiệt và nỗi đau về tinh thần. Gordon đã trở thành một người tự cho mình là đúng, một kẻ biến người khác thành nạn nhân và một kẻ bạo ngược không khác gì cha anh.

Khi anh còn phủ nhận việc anh đã lặp lại những hành vi bạo hành của cha mình theo một cách khác, anh sẽ không nhận ra rằng anh vẫn còn lựa chọn. Nếu bạn không thấy vòng luẩn quẩn thì bạn không thể phá vỡ nó. Cái giá anh phải trả để thấy sự thật đó là vợ của anh đã ra đi. Nỗ lực của anh cuối cùng đã được đền đáp. Vợ của anh khi thấy những thay đổi ở anh, gần đây cô đã chấp nhận hòa giải tại tòa án. Anh đã học cách giải quyết cơn giận từ gốc rễ thay vì trút lên đầu vợ của mình. Anh đã không còn lấn át hay coi thường cô ấy. Anh ấy đã có thể nói chuyện thẳng thắn với cô ấy về những nỗi sợ và tuổi thơ bị bạo hành của mình. Vòng luẩn quẩn từ đây đã bị phá bỏ.

“NHỮNG ĐỨA CON CỦA TÔI SẼ KHÔNG PHẢI LỚN LÊN CÙNG MỘT KẺ NGHIỆN RƯỢU”

Glenn - người đã cảm thấy sai lầm khi can thiệp với người cha nghiện rượu của mình - đã thề rằng anh sẽ không bao giờ dính dáng đến những kẻ nghiện rượu nữa. Tuy vậy, anh ấy đã nhận ra vòng luẩn quẩn của sự nghiện rượu vẫn tồn tại trong gia đình của anh. Anh đã lấy phải một người vợ nghiện rượu, và những đứa con ở tuổi vị thành niên của anh đang đứng trước nguy cơ trở thành những kẻ nghiện rượu và sử dụng ma túy.

> Tôi đã không nghĩ những đứa con của tôi sẽ lại gặp những vấn đề giống như tôi đã từng gặp, vì tôi chẳng hề đụng đến rượu. Nhưng mẹ của chúng thì như một cái hũ chìm và từ chối mọi sự giúp đỡ. Tôi đã phát hoảng khi một đêm đi làm về thấy Denise đang uống hết một két bia cùng với hai đứa con của tôi. Cả ba đều đã say bí tỉ. Tôi điều tra và biết được đó không phải lần đầu tiên. Chúa ơi, cô Susan à, tôi chẳng hề uống vậy mà tôi vẫn không thể tống khứ rượu bia ra khỏi cuộc đời tôi. Điều này phải dừng lại thôi!

Glenn không còn là một người rụt rè và đầy lo âu như lần đầu tôi gặp anh. Anh đã sẵn sàng trò chuyện sâu hơn với vợ của mình. Anh biết là anh phải dùng biện pháp mạnh để có thể phá vòng luẩn quẩn của sự nghiện rượu trước khi nó có thể

chiếm lấy con của anh. Kết quả là Denise đã đăng kí vào Alcoholics Anonymous (tổ chức cai nghiện rượu) và hai đứa con của họ đăng kí vào Alateen, một chương trình gồm mười hai bước cho những người trẻ tuổi.

Nếu bạn là một đứa con đã trưởng thành của một người nghiện rượu, bạn sẽ có nguy cơ rất lớn lặp lại vòng luẩn quẩn nghiện rượu trong gia đình nhỏ của bạn. Thậm chí như trong trường hợp của Glenn, bạn chẳng hề lạm dụng rượu bia nhưng bạn sẽ có khuynh hướng nghiêng về những người bạn đời nghiện rượu. Khi điều này xảy ra, những đứa trẻ sẽ trưởng thành với cùng một hình mẫu là một kẻ nghiện rượu hay cổ xúy cho điều đó. Trừ khi bạn phá bỏ vòng luẩn quẩn này, nếu không, khả năng rất cao con bạn sẽ là những người tiếp theo trở thành những tay bợm nhậu hoặc cổ động viên của chất cồn.

"TÔI KHÔNG MUỐN LÀM CON TÔI TỔN THƯƠNG"

Trong chương 6 tôi đã nói về Holly, người đã được tòa án giới thiệu cho tôi vì bị tố cáo bạo hành đứa con trai nhỏ tuổi của cô. Tôi biết rằng để có thể phá được vòng luẩn quẩn, Holly phải thực hành trên hai con đường: quá khứ và hiện tại. Nhưng ở

những buổi điều trị đầu tiên tôi đã tập trung gần như hoàn toàn vào những kĩ thuật để giúp cô ấy có thể kiểm soát những cơn giận, điều này rất cần thiết cho cô. Cô ấy phải học cách lấy lại kiểm soát cơn giận trong từng giờ từng phút, trước khi cô ấy sẵn sàng để bắt đầu quá trình dài hơi nhằm xử lý nỗi đau thời thơ ấu.

Tôi yêu cầu Holly tham dự cuộc gặp mặt hàng tuần của nhóm Parents Anonymous (P.A.), một nhóm tự hỗ trợ rất nhiệt tình dành cho những bậc cha mẹ bạo hành. Ở P.A., Holly đã tìm ra một "Mạnh Thường Quân", một người cô có thể gọi mỗi khi cô sắp sửa mất kiềm chế và đánh con của mình. Người này sẽ can thiệp bằng cách trấn an Holly, đưa ra những lời khuyên, hay thậm chí đến để làm dịu tình hình.

Khi Holly làm việc với "nhóm" P.A. để học cách kiểm soát khuynh hướng dễ bùng nổ khi bị căng thẳng, chúng tôi đã có những phương pháp khác biệt nhưng song song với nhau trong những buổi điều trị của cô. Điều đầu tiên tôi muốn Holly xác định đó là những cảm giác cơ thể trước khi cô bùng nổ cơn giận hay ý muốn bạo hành. Cơn giận bao gồm rất nhiều thành phần thuộc về tâm lý. Tôi nói Holly rằng cơ thể của cô là một cái phong vũ kế có khả năng báo cho cô biết những thứ đang diễn ra nếu cô chịu khó chú ý. Khi Holly bắt nhịp được với những

cảm nhận thân thể mà cô thường trải qua trước khi cô trở nên bạo lực, cô đã rất bất ngờ khi phát hiện có nhiều dấu hiệu mà cô có thể nhìn thấy:

> Tôi đã không tin khi cô nói điều đó, Susan, nhưng điều đó là thật! Khi tôi nổi giận, tôi cảm thấy phần cổ và vai trở nên căng cứng. Bụng tôi phát ra nhiều tiếng ùng ục và thắt lại. Răng tôi nghiến lại. Tôi thở rất nhanh. Tim tôi đập như búa tạ. Và tôi cảm thấy những giọt nước mắt nóng dưới mắt tôi.

Những cảm nhận vật lý này là những dấu hiệu báo trước những cơn bão của Holly. Nhiệm vụ của cô là phải đọc được những dấu hiệu này và tránh cơn bão ấy. Trong quá khứ, cô thường la mắng và đánh con của cô để giải tỏa áp lực khủng khiếp ở trong cô. Cô phải tìm ra được những cách khác thay thế cho những phản ứng tự động này để có thể thoát được vòng luẩn quẩn của bạo hành.

Khi Holly nhận diện được những cảm giác cơ thể của cô trước khi cơn giận ập tới, đã đến lúc cô phải tìm ra những hành vi thay thế cụ thể để giải quyết những cảm giác này. Chúng tôi đã nói rất nhiều về sự khác nhau giữa phản ứng và hành vi đáp ứng, nhưng do Holly đã bật chế độ tự động lái quá lâu nên việc suy nghĩ ra những hành vi đáp ứng mới thật khó đối với cô. Để

giúp cô bắt đầu, tôi đã hỏi cô những điều cô muốn bố mẹ mình làm thay vì dùng bạo lực. Cô trả lời:

> Tôi ước gì lúc đó họ lẳng đi chỗ khác, đi vòng quanh khu nhà chẳng hạn.

Tôi đề nghị cô hãy làm điều đó vào lần tiếp theo cô cảm thấy giận dữ. Sau đó tôi hỏi thêm về những điều cô muốn cha mẹ mình làm và bản thân cô có thể làm được việc đó.

> Tôi có thể đếm đến mười...nhưng tôi biết tôi mà, có lẽ phải đếm đến năm mươi. Tôi có thể nói với con trai rằng tôi không muốn làm tổn thương nó, và nói nó đi sang phòng khác một lúc. Hay tôi có thể gọi cho người giúp đỡ của tôi và nói chuyện với cô ấy cho đến khi tôi bình tĩnh lại.

Tôi đã chúc mừng Holly khi cô nghĩ ra những chiến lược hành vi rất tuyệt vời. Nhiều tháng sau cô đã rất phấn khởi vì những thay đổi cô đã đạt được trong việc kiểm soát cảm xúc và những hành vi bốc đồng. Khi cô đã nhận thấy rằng cô hoàn toàn có thể kiểm soát bản thân, và rằng cô không phải bị mắc lời nguyền phải cư xử như mẹ của cô, cô đã sẵn sàng để nhận nhiệm vụ khó khăn mới đó là xử lý nỗi đau của bản thân về một tuổi thơ bị bạo hành.

“TÔI SẼ KHÔNG ĐỂ NHỮNG ĐỨA CON CỦA TÔI MỘT MÌNH VỚI CHA TÔI”

Janine - người đã từng bị quấy rối bởi cha mình và đã dành hai mươi năm tiếp theo để dành được tình cảm từ ông - đã hoàn thành bài tập đối mặt của cô và có được một sự tự tin đầy mới mẻ. Một trong những thành viên nhóm cô đã hỏi cô cách cô xử lý mối quan hệ của cha mẹ cô với đứa con gái tám tuổi tên Rachel của cô. Janine nói rằng cô đặt ra những quy tắc rất khắt khe khi cha mẹ cô đến thăm cháu của họ. Tôi nói với họ rằng tôi sẽ không để họ một mình với Rachel. Tôi nói rằng: “Cha biết rồi đó, chẳng có gì thay đổi cả. Cha vẫn chưa dự buổi điều trị nào. Cha vẫn là người cha đã bạo hành tôi. Tôi không thể tin tưởng giao con gái tôi cho cha được.” Sau đó tôi nói với mẹ tôi rằng tôi chẳng có tí niềm tin nào ở bà để đảm bảo Rachel được an toàn. Dù sao thì mẹ cũng đã ở trong cùng một nhà khi ông ấy quấy rối tôi mà.

Janine đã nhận ra một điều mà nhiều nạn nhân của loạn luân đã không nhận ra, đó là để có thể phá vỡ vòng luẩn quẩn thì phải bảo vệ những đứa trẻ khác khỏi kẻ gây ra việc đó. Loạn luân là một thôi thúc bức bách rất bí ẩn. Những kẻ đã quấy rối chính con gái của mình thường tiếp tục hành vi đó đối với cháu

gái của họ hoặc bất kì đứa trẻ nào ông ta vớ được. Janine không thể đoán được liệu ông ta có lặp lại hành vi biến thái đó hay không, nên cô ấy đã chọn cách thông minh đó là “cẩn tắc vô ưu”.

Janine đã đến hiệu sách gần đó và mua cho con cô những cuốn sách giúp trẻ em phân biệt những hành động âu yếm tốt và hành vi tình dục không đúng. Có những đĩa video về chủ đề này. Những tài liệu đó không phải dùng để hù dọa đứa trẻ mà là để từ tốn dạy bé gái hay bé trai ấy về chủ đề mà đa số những bậc làm cha mẹ cảm thấy khó nói nhưng những đứa trẻ cần được biết.

Qua sự thuyết phục của tôi, Janine đã đi thêm một bước dũng cảm mang ý nghĩa chữa lành nữa:

> Tôi sẽ nói với tất cả mọi người trong gia đình. Cô đã thuyết phục được tôi rằng tôi không chỉ có trách nhiệm bảo vệ Rachel mà còn phải bảo vệ tất cả những đứa trẻ trong gia đình nữa. Cha tôi có thể tiếp cận bất kì đứa trẻ nào trong số chúng. Không phải ai cũng thích quyết định của tôi, đặc biệt là cha mẹ tôi. Nhưng họ phải chấp nhận thôi. Nhiều năm qua tôi đã giữ mồm giữ miệng và cho đó là mình đang bảo vệ gia đình, nhưng thực sự tôi chỉ đang bảo vệ cha tôi mà thôi.

Nhưng tôi không nói đồng nghĩa với việc tôi đang gây nguy hiểm cho những đứa trẻ trong gia đình.

Mặc dù Janine đã hành xử rất trách nhiệm và dũng cảm, không phải ai cũng biết ơn vì thông tin họ được nghe. Trong một gia đình loạn luân điển hình, một số người thân sẽ cảm ơn bạn vì đã cho họ biết, nhưng một số sẽ gạt đi ngay và không tin bạn, một số khác thì nổi giận với bạn và cho bạn là kẻ đã ăn cháo đá bát với cha mẹ của mình. Và khi bạn đối mặt, phản ứng của những thành viên khác trong gia đình sẽ quyết định bản chất mối quan hệ với họ trong tương lai. Mối quan hệ với một số thành viên sẽ bị sứt mẻ, nhưng đôi khi đó là cái giá bạn phải trả để bảo vệ những đứa trẻ. Loạn luân chỉ có thể tồn tại dưới một âm mưu yên lặng. Phá vỡ sự im lặng là một phần quan trọng trong việc phá vỡ vòng luẩn quẩn này.

"MẸ XIN LỖI MẸ ĐÃ LÀM TỔN THƯƠNG CON"

Một trong những đặc điểm của cha mẹ độc hại đó là họ ít khi, thậm chí không bao giờ xin lỗi vì những hành vi có tính hủy hoại của họ. Đó là lí do vì sao việc xin lỗi những người bạn có thể đã gây tổn thương - đặc biệt là con cái của bạn - là một

phần quan trọng trong việc phá vỡ vòng luẩn quẩn. Bạn có thể thấy hơi ngượng ngùng hoặc cho đó là dấu hiệu của sự yếu đuối. Bạn thậm chí có thể quan ngại rằng những lời xin lỗi sẽ làm bạn mất đi quyền hành, nhưng tôi đã được chứng minh rằng những đứa trẻ sẽ tôn trọng bạn hơn vì việc làm đó. Ngay cả một đứa trẻ cũng có thể cảm nhận được một lời xin lỗi tự nguyện là dấu hiệu của nhân cách và bản lĩnh. Một lời xin lỗi từ tận đáy lòng là một hành động mang tính chữa lành nhiều nhất và có khả năng phá vỡ vòng luẩn quẩn mạnh nhất mà bạn từng thực hiện.

Khi Holly xử lý nỗi đau của thời thơ ấu bị bạo hành, cô đã nhận ra cô ấy muốn xin lỗi con của mình nhưng cô rất e ngại bởi mình chẳng thể nghĩ ra điều gì để nói. Tôi đã sử dụng bài tập nhập vai để giúp đỡ cô. Trong buổi trị liệu tiếp theo, tôi kéo ghế của tôi lại gần và nắm lấy cả hai tay cô. Tôi muốn cô ấy tưởng tượng cô là đứa con trai Stuart của cô. Tôi sẽ đóng vai Holly. Tôi yêu cầu "Stuart" phải nói với tôi con có cảm giác bạo hành là như thế nào.

HOLLY: (trong vai Stuart): Mẹ, con rất yêu mẹ, nhưng con cũng sợ mẹ nữa. Khi mẹ nổi giận là lại bắt đầu đánh con, con cảm giác như mẹ rất ghét con vậy. Và hầu như con chẳng

biết con đã làm gì sai. Con đang cố làm một đứa trẻ ngoan…Mẹ ơi, đừng đánh con nữa mà…

Holly chợt dừng lại, cố ngăn dòng nước mắt. Cô ấy đã trải qua nỗi đau của con trai cô cũng như của cô. Cô ấy muốn được nói với mẹ của cô những thứ cô tưởng tượng con cô nói với cô. Cô quyết định về nhà và xin lỗi Stuart vào đêm đó.

Tuần sau, cô bước vào với gương mặt rạng rỡ. Xin lỗi Stuart đã không quá khó khăn như cô tưởng. Cô chỉ cần nghĩ về những thứ cô muốn được nghe từ chính cha mẹ của mình. Cô giải thích:

Tôi nói với con: "Con yêu à, mẹ đã làm nhiều thứ tổn thương con và mẹ rất xấu hổ. Mẹ không có quyền đánh đập con. Mẹ không có quyền gọi con bằng những cái tên khó nghe. Con chẳng làm gì để phải chịu như vậy cả. Con là một đứa trẻ tuyệt vời. Lỗi là ở mẹ, cục cưng à, tất cả là ở mẹ, nhưng cuối cùng mẹ đã tìm được sự giúp đỡ mà mẹ nên đi tìm từ lâu rồi con à. Cha mẹ của mẹ đã đánh đập mẹ rất nhiều và mẹ đã không biết cơn giận bên trong của mẹ lớn như thế nào. Mẹ đã học những cách ứng xử khác khi mẹ nổi giận, và chắc con cũng thấy mẹ không nổi giận thái quá nữa. Nên mẹ thật sự nghĩ là mẹ sẽ không đánh con nữa. Nhưng nếu mẹ có lỡ làm

vậy, mẹ muốn con hãy chạy qua nhà hàng xóm và xin giúp đỡ. Mẹ không muốn làm con tổn thương lần nào nữa. Điều đó không tốt đối với hai mẹ con mình. Mẹ thực sự rất yêu con, con trai à. Mẹ thực sự xin lỗi."

Khi bạn xin lỗi con cái bạn, bạn đang dạy cho chúng hãy tin vào cảm giác và nhận thức của mình. Bạn đang nói rằng: "Những việc mẹ làm con nghĩ là không công bằng thực sự đúng là không công bằng. Con đã đúng khi cảm thấy như vậy." Bạn cũng cho chúng thấy ngay cả bạn cũng có lỗi lầm, nhưng bạn luôn sẵn sàng chịu trách nhiệm về lỗi của bạn. Qua đó, bạn đã truyền cho con mình một thông điệp: Con cũng có quyền phạm sai lầm, miễn là con chịu trách nhiệm cho những sai lầm đó. Bằng cách xin lỗi, bạn đang thực sự định hình lên một khuôn mẫu của những hành vi yêu thương.

Bạn có trong mình năng lực để thay đổi vận mệnh của con cái bạn. Khi bạn giải thoát bản thân khỏi những di sản của tội lỗi, tự căm ghét bản thân, và sự giận dữ, bạn cũng đang giải thoát cho con bạn. Khi bạn cắt đứt khuôn mẫu gia đình cũ và phá vỡ vòng luẩn quẩn, bạn đã trao cho con bạn một món quà vô giá, truyền đến đời đời con cái chúng và còn nhiều đời về sau nữa. Chính là bạn đang tạo dựng tương lai.

LỜI KẾT

Buông bỏ cuộc tranh đấu

Trong bộ phim War Games, một máy tính của chính phủ Hoa Kỳ được lập trình để khởi động chiến tranh hạt nhân trên toàn cầu. Mọi nỗ lực thay đổi chương trình máy tính đều vô hiệu. Vậy mà vào phút chót, máy tính tự dừng lại và nói: "Trò chơi thú vị. Cách duy nhất để chiến thắng là không chơi."

Còn đây là trò chơi mà nhiều người vẫn tiếp tục chơi: cố gắng thay đổi cha mẹ độc hại. Chúng ta thử hết mọi phương cách chỉ để được cha mẹ yêu thương và chấp nhận mình. Cuộc vật lộn này có thể hút cạn năng lượng của chúng ta và làm những tháng ngày của chúng ta đầy ắp khổ đau cùng sự hỗn loạn nhưng vẫn không đem lại kết quả. Cách duy nhất để chiến thắng là không chơi.

Đã đến lúc dừng trò chơi và buông bỏ cuộc vật lộn. Tôi không có ý nói rằng bạn phải từ bỏ cha mẹ bạn; mà bạn chỉ đang từ bỏ những điều này:

- Tìm cách thay đổi cha mẹ để bạn cảm thấy thoải mái.

- Cố gắng tìm cách để được cha mẹ yêu thương.

- Phản ứng cảm xúc quá mức với cha mẹ.

- Ảo tưởng về một ngày nào đó họ sẽ dành cho bạn sự quan tâm hỗ trợ mà bạn xứng đáng.

Giống như nhiều đứa trẻ đã trưởng thành của các bậc cha mẹ độc hại, bạn có lẽ hiểu điều này về mặt lý trí, rằng nếu hiện tại bạn không nhận được sự chăm sóc tình cảm từ cha mẹ thì trong tương lai bạn cũng sẽ không có. Nhưng nhận thức ấy hiếm khi nào xuống được đến cấp độ cảm xúc. Đứa trẻ không ngừng nỗ lực trong bạn có lẽ vẫn bám chặt lấy hy vọng một ngày nào đó cha mẹ bạn - bất kể những hạn chế của họ - sẽ thấy bạn thật tuyệt vời và sẽ yêu thương bạn. Bạn có thể sẽ nỗ lực trong tuyệt vọng để bù đắp cho tội lỗi của bạn cho dù bạn không chắc cái giá phải trả là gì. Khi bạn quay trở về với những bậc cha mẹ độc hại vì muốn tìm lại sự yêu thương chăm sóc và công nhận mà bạn đã không được hưởng khi còn nhỏ, điều đó cũng giống như một người đến lấy nước từ một cái giếng đã cạn. Thùng nước của bạn cũng sẽ trống trơn mà thôi.

Từ bỏ và tiến lên

Nhiều năm qua, "Sandy - có cha mẹ là tín đồ công giáo không ngừng dạy dỗ cô về chuyện phá thai - bị mắc kẹt trong cuộc đấu tranh để thay đổi cha mẹ mình. Cô ấy cần có dũng khí phi thường để nhận ra hy vọng bằng cách nào đó có thể tìm thấy tình yêu và sự chấp nhận của cha mẹ là một sự hão huyền.

> Suốt những năm qua, tôi tin rằng mình có cha mẹ tuyệt vời và chính tôi mới là đứa có vấn đề. Thừa nhận rằng cha mẹ không biết cách yêu thương tôi thực sự là quá khó. Họ biết cách kiểm soát tôi, biết cách chỉ trích tôi, biết cách khiến tôi cảm thấy tội lỗi và tồi tệ, nhưng họ không biết cách để tôi được là tôi - cách tôn trọng tôi. Tùy thuộc vào việc họ nghĩ tôi có phải đứa con gái ngoan hay không mà họ dành tình cảm hoặc lấy lại tình cảm đối với tôi. Tôi biết cha mẹ mình sẽ không thay đổi đâu. Họ cứ việc là họ, và tôi thì có nhiều thứ tốt đẹp hơn để quan tâm hơn là cứ phải tìm cách làm họ khác đi.

Sandy đã có nhiều tiến bộ, cô đã từ bỏ nhu cầu tôn sùng cha mẹ mình. Cô ấy đã ngồi lại nói chuyện với họ về phản ứng của họ trước việc cô phá thai và nhận lại rất ít sự thông cảm từ mẹ cô. Cha mẹ cô đã không hề động viên cô như mong đợi. Tuy

vậy, họ lại không ngừng đòi hỏi cô phải dành cho họ thời gian và cuộc đời mình.

Sandy nhờ tôi giúp cô ấy tìm ra vài câu để nói với cha mẹ nhằm đặt ra giới hạn cho những cuộc đến thăm nhà họ, thời gian rảnh của cô dành cho họ và việc họ kiểm soát cô bằng cảm giác tội lỗi và sự chỉ trích. Sau đây là một vài câu mà Sandy và tôi đã nghĩ ra:

"Thưa cha mẹ, con biết là mẹ rất muốn dành thời gian ở bên con. Nhưng bây giờ con đã có cuộc sống riêng của mình và không thể dành thời gian cho mẹ bất cứ khi nào mẹ muốn.

Con sẽ không cho phép mẹ chỉ trích con nữa. Mẹ có quyền nói lên những ý kiến của mẹ, nhưng mẹ không có quyền xem thường và cay nghiệt với con. Nếu mẹ làm vậy thì con sẽ ngăn mẹ lại.

Con hiểu chuyện này sẽ làm mẹ giận, nhưng bây giờ con buộc phải từ chối mẹ nhiều hơn so với trước đây. Con sẽ không đến thăm mẹ vào chủ nhật hằng tuần. Và con sẽ không vui nếu mẹ đến nhà con chơi mà không gọi điện báo trước.

Con hiểu rằng sắp tới sẽ có rất nhiều thứ cần thay đổi, và con biết thay đổi là đáng sợ. Nhưng con tin rằng chúng là

những thay đổi tích cực. Kết quả của những thay đổi này là mối quan hệ giữa cha mẹ và con sẽ trở nên tốt đẹp hơn."

Sandy đã thực sự chuyển hóa được tương tác tiêu cực giữa bản thân và cha mẹ cô. Cô đặt ra những giới hạn hợp lý cho những hành vi kiểm soát, xâm lấn của cha mẹ trong khi không còn cố gắng thay đổi những niềm tin và thái độ của họ.

Một trong những phần khó nhất của việc buông bỏ cuộc vật lộn là để cho cha mẹ bạn được là họ. Bạn không cần phải nằm im mặc cho họ muốn làm gì thì làm, mà khi họ cố làm điều gì đó, bạn phải học cách để chấp nhận cơn lo lắng đang lên và kiểm soát những phản ứng của bạn.

Đúng như Sandy dự tính, cha mẹ cô rất tức giận trước cách hành xử mới của cô. Họ không thừa nhận rằng họ đã xâm phạm vào cuộc sống của cô và đối xử với cô như một đứa trẻ, nhưng Sandy không cần sự thừa nhận ấy. Cô đã lấy lại quyền làm chủ đời mình. Theo thời gian, cha mẹ cô đành miễn cưỡng chấp nhận luật chơi mới của cô.

Sandy từng phí hoài công sức để tranh đấu với cha mẹ. Giờ thì cô đã buông bỏ cuộc tranh đấu đó, cô có thể chuyển hướng nguồn năng lượng đó vào cuộc hôn nhân và các mục tiêu cá nhân của cô. Cô ấy và chồng tích cực dành thời gian cùng nhau

đi dạo, lên kế hoạch, yêu đương, và quan tâm đến mối quan hệ của họ. Cô cũng bắt đầu nỗ lực đạt được mục tiêu trong tương lai sẽ là bà chủ một cửa hàng bán hoa. Khoảng hai năm sau khi cô ấy dừng trị liệu tâm lý, tôi vô cùng vui mừng khi nhận được một tờ thông báo khai trương shop hoa Bouquets by Sandy.

Bạn có thể tiếp tục hành xử như thể bạn còn nhỏ bé và bất lực vì bạn đang chờ đợi cha mẹ trao cho bạn quyền làm người lớn. Nhưng cái quyền ấy đang nằm trong tay bạn chứ không phải cha mẹ bạn. Khi bạn thực sự từ bỏ tranh đấu, bạn sẽ thấy mình không còn thôi thúc hủy hoại cuộc đời mình nữa.

Định nghĩa lại Tình yêu

Tình yêu không chỉ là những cảm xúc, mà nó còn là một cách hành xử. Khi Sandy nói "Cha mẹ tôi không biết cách yêu thương tôi" thì cô ấy đang nói rằng "Họ không biết cách hành xử theo lối thương yêu." Nếu bạn hỏi cha mẹ của Sandy hay bất kì các bậc cha mẹ độc hại nào khác việc họ có thương con mình không, phần lớn sẽ trả lời dứt khoát là có. Nhưng đáng buồn thay, đa số đứa con của họ hầu như không cảm thấy được yêu thương. "Tình yêu" của các bậc cha mẹ độc hại hiếm khi đồng nghĩa với hành động nuôi dưỡng, an ủi.

Đa số những đứa con của các bậc cha mẹ độc hại khi lớn lên đều mang trong lòng cảm giác cực kỳ bối rối về tình yêu và yêu thương thật sự là như thế nào. Cha mẹ của họ đã làm những việc vô cùng tàn nhẫn với họ nhân danh tình yêu. Họ dần dần xem tình yêu là một thứ gì đó hỗn loạn, kịch tính, khó hiểu và thường gây đau đớn - một thứ mà họ phải đánh đổi bằng cách từ bỏ những ước mơ và khao khát của bản thân. Đó rõ ràng không phải là tình yêu đích thực.

Hành động yêu thương không làm bạn thất vọng, mất cân bằng hoặc tạo ra cảm giác thù ghét bản thân. Tình yêu không gây ra tổn thương, mà nó làm bạn cảm thấy thỏa mãn.

Hành động yêu thương nuôi dưỡng sức khỏe cảm xúc của bạn. Khi một ai đó yêu bạn, bạn cảm thấy mình được chấp nhận, được quan tâm, có giá trị và được tôn trọng. Tình yêu đích thực tạo ra cảm giác ấm áp, vui vẻ, an toàn, ổn định và sự bình yên trong tâm hồn.

Một khi bạn hiểu được bản chất của tình yêu thì bạn có thể nhận thấy cha mẹ bạn không thể hoặc không biết cách yêu thương. Đây là một trong những sự thật đau đớn nhất mà bạn không đời nào muốn thừa nhận. Nhưng khi bạn cắt nghĩa rõ ràng và thừa nhận những giới hạn của cha mẹ bạn, cùng

những mất mát mà bạn đã gánh chịu vì họ, thì bạn đang mở ra một cánh cửa trong cuộc đời bạn cho những ai sẽ yêu thương bạn theo cách bạn xứng đáng được yêu - tình yêu đích thực.

Tin tưởng vào bản thân

Khi còn nhỏ, giống như mọi đứa trẻ, bạn cần đến sự ủng hộ hay phản đối của cha mẹ như một thước đo để xác định xem liệu bạn có phải là một đứa bé ngoan hay không. Nhưng vì sự ủng hộ của cha mẹ độc hại bị méo mó nên thước đo ấy thường xuyên đòi hỏi bạn phải hy sinh quan điểm về thực tại của riêng mình để tin theo một điều gì đó dường như không phù hợp với bạn. Khi trưởng thành, bạn có thể vẫn còn phải hy sinh.

Tuy nhiên, thông qua các bài tập trong cuốn sách này, bạn đang chuyển tiêu chuẩn đánh giá từ cha mẹ sang bản thân. Bạn đang học cách tin tưởng vào quan điểm về thực tại của riêng bạn. Bạn sẽ khám phá ra ngay cả khi cha mẹ bạn không đồng tình với bạn hoặc không ủng hộ những việc bạn đang làm, thì bạn vẫn có thể chịu đựng được sự lo lắng bởi bây giờ bạn không còn cần đến sự xác nhận của họ nữa. Bạn đã tự khẳng định được bản thân mình.

Khi bạn càng trở nên độc lập và tự khẳng định bản thân thì cha mẹ bạn càng không thích điều đó. Hãy nhớ, bản chất của các bậc cha mẹ độc hại là bị đe dọa bởi sự thay đổi. Cha mẹ độc hại thường là những người cuối cùng trên thế giới này chấp nhận các hành vi, những cách ứng xử mới lành mạnh hơn của bạn. Đó là lý do tại sao bạn nên tin vào những cảm xúc và nhận thức của bản thân. Theo thời gian, cha mẹ có thể chấp nhận con người mới của bạn. Bạn có thể sẽ phát triển mọi thứ giống như mối quan hệ giữa những người trưởng thành đối với cha mẹ. Nhưng vẫn có những bậc cha mẹ chống kháng quyết liệt nhằm giữ nguyên hiện trạng. Dù là cách nào thì việc giải phóng bản thân khỏi những khuôn mẫu hành vi tiêu cực trong gia đình đều tùy thuộc vào chính bạn.

Trở thành một người trưởng thành thực thụ không phải là một quá trình tuyến tính. Nó sẽ kéo bạn đi lên, đi xuống, kéo bạn tiến lên và thụt lùi, bòn rút bạn từ trong ra ngoài. Cứ tin là mình sẽ phạm lỗi, cứ tin là mình sẽ vấp ngã, nản chí. Bạn sẽ không bao giờ thoát khỏi những cảm xúc như lo lắng, sợ hãi, tội lỗi và bối rối. Những cảm giác ấy sẽ chẳng có người nào thoát được. Nhưng chúng sẽ không còn kiểm soát đời bạn nữa. Đó chính là chìa khóa.

Khi bạn giành được nhiều quyền kiểm soát đối với mối quan hệ quá khứ và hiện tại với cha mẹ, thì bạn sẽ khám phá ra những mối quan hệ khác của bạn, đặc biệt là mối quan hệ với chính bản thân mình sẽ cải thiện đáng kể. Có lẽ đây là lần đầu tiên trong đời bạn được tận hưởng cuộc sống.

Tài liệu đọc thêm:

Beattie, Melody. Codependent No More. New York: Harper/Hazeldon, 1987.

Black, Claudia. It Will Never Happen to Me. Denver: M.A.C. Publishers, 1982.

Bowen, Murray. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, 1978.

Bradshaw, John. Healing the Shame That Binds You. Pompano Beach: Health Communications Inc. 1988.

Clarke, Jean Illsley. Self-esteem: A Family Affair. Minneapolis: Winston Press, 1978.

Forward, Susan, and Craig Buck. Betrayal of Innocence: Incest and Its Devastation (revised edition). New York: Viking Penguin, 1988.

Fossum, Merle A., and Marilyn J. Mason.Facing Shame: Families in Recovery. New York: W.W.Norton & Co.,1986.

Halpern, Howard M. Cutting Loose: An Adult Guide to Coming to Terms with Your Parents, New York: Bantam Books,

1978.

Herman, Judith. Father-Daughter Incest. Cambridge: Harvard University Press, 1982.

Kempee, C. H. The Battered Child. Chicago: University of Chicago Press, 1980.

Miller, Alice. For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child Rearing and the Roots of Violence. New York: Farrar Straus Giroux, 1983.

Miller, Alice. Prisoners of Childhood. New York: Basic Books, 1981.

Weissberg, Michael, M.D.Dangerous Secrets: Maladaptive Responses to Stress. New York: W.W.Norton & Co., 1983.

Whitfield, Charles L. Healing the Child Within. Pompano Beach: Health Communications Inc., 1987.

Woititz, Janet Geringer. Adult Children of Alcoholics. Pompano Beach: Health Communications Inc., 1983.

Thông tin về tác giả:

Tiến sỹ Susan Forward là nhà trị liệu tâm lý, giảng viên và tác giả nổi tiếng thế giới, với những cuốn sách được tạp chí New York Times xếp loại bestseller gồm Toxic Parents (Cha mẹ độc hại), Men Who Hate Women and the Women Who Love Them (Những người đàn ông ghét đàn bà và những người đàn bà yêu họ), cũng như Obsessive Love (Tình yêu ám ảnh); Betrayal of Innocence: Incest and Its Devastation (Loạn luận và sự tàn phá); Money Demons (Đồng tiền ma quỷ); Emotional Blackmail (Hăm doạ cảm xúc); When Your Lover Is a Liar (Khi người yêu bạn là kẻ nói dối); và Toxic In-Laws (Cha mẹ chồng/vợ độc hại).

Bà chủ trì chương trình nói chuyện hằng ngày trên radio ABC trong 5 năm. Bà cũng có nhiều đóng góp cho xã hội với tư cách là một nhà trị liệu nhóm, người hướng dẫn và tư vấn tại nhiều cơ sở y tế và tâm thần ở Nam California, và bà đã thành lập trung tâm điều trị lạm dụng tình dục tư nhân đầu tiên ở California. Bà sống ở Los Angeles và có hai con đã trưởng thành.

Văn phòng làm việc của Susan Forward tại Sherman Oaks, California. Để biết thêm thông tin về bà, hãy gọi số (818) 986-1161.

Craig Buck là một nhà làm phim và truyền hình, viết nhiều bài về hành vi con người cho nhiều tạp chí và tờ báo quốc ngữ. Ông là đồng tác giả cuốn sách Toxic Parents, Obsessive Love, Betrayal of Innocence, and Money Demons với Susan Forward. Ông hiện đang sống ở Los Angeles với vợ và con gái.

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Chịu trách nhiệm xuất bản

GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP

TS. TRẦN ĐOÀN LÂM

Biên tập

Phạm Bích Ngọc

Bìa và minh họa

Natasa

Trình bày

Thìn Nguyễn

Sửa bản in

Tuyết Minh

In 2000 bản, khổ 16x24cm tại Công ty TNHH In Thanh Bình. Địa chỉ: số 432 đường K2, phường Cầu Diễn, quận Nam Từ Liêm, Hà Nội. Số xác nhận ĐKXB: 1410-2019/CXBIPH/07-78/ThG. Quyết định xuất xuất bản số: 446/QĐ-ThG cấp ngày 06 tháng 05 năm 2019. In xong và nộp lưu chiểu năm 2019. Mã ISBN: 978-604-77-6241-5